

PALAUTETUNNISTA JATKOTUNTIIN

Kehittämissuunnitelma Klaari Helsingin Valintojen  
stoori -menetelmän palautetuntiin

Miro Jukka & Sara Saarinen

Opinnäytetyö, kevät 2015

Diakonia- ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Kristillisen lapsi- ja nuorisotyön suuntautumisvaihtoehto

Sosionomi (AMK) + kirkon nuorisotyönohjaajan virkakelpoisuus

## TIIVISTELMÄ

Miro Jukka & Sara Saarinen. Palautetunnista jatkotuntiin – Kehittämissuunnitelma Klaari Helsingin Valintojen stoori -menetelmän palaute-tuntiin. Diakonia-ammattikorkeakoulu, syksy 2015, s. 59, 2 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Kristillisen lapsi- ja nuorisotyön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + kirkon nuorisotyöntekijän virkakelpoisuus.

Opinnäytetyö oli tilaustyö nuorten ehkäisevää päihdetyötä tekevältä Klaari Helsingiltä. Tarkoitus oli tehdä tutkimukseen perustuva kehittämissuunnitelma Klaari Helsingin päihdekasvatusmenetelmän Valintojen stoorin palautetuntiosioon. Tavoitteena oli tehdä Valintojen stoorin palautetunnista toimivampi kokonaisuus osana Valintojen stooria. Toisena tavoitteena oli tutkia Valintojen stooriin osallistuneiden opettajien mielipiteitä palautetunnista, mikä epäonnistui kyselyn vähäisten vastausten vuoksi.

Keräsimme aineistoa ryhmähaastattelulla kolmelle Klaari Helsingin työntekijälle sekä yksilöhaastattelun erään Helsingin peruskoulun opettajalle, joka oli ollut Valintojen stoorin toiminnassa mukana. Opinnäytetyöntekijät olivat mukana Valintojen stoorissa keväällä 2015 ja keräsivät aineistoa havainnoimalla.

Aineiston perusteella tehtiin kehittämissuunnitelma Valintojen stoorin palautetuntiin. Aineistosta huomattiin, että palautetunnista tuli tehdä yhtenäinen ohjeistus, jotta se olisi helpommin pidettävä. Palautteen antamista tuli helpottaa ja menetelmiin tuli olla vaihtoehtoja sekä sen tulisi olla luonnollinen jatkumo Valintojen stoori tunnille. Kehittämissuunnitelmasta tehtiin valmis materiaalipaketti Klaarin työntekijöiden käyttöön. Materiaalipaketissa säilytettiin yksi vanha menetelmä ja lisättiin kaksi. Näistä kolmesta menetelmästä vetäjät pystyvät valitsemaan kaksi, joita käyttävät palautetunnissa. Tämän lisäksi on kaksi palautteen keruu menetelmää, joista valitaan yksi. Palautetunnin nimi vaihdettiin jatkotunniksi ja tukioppilaiden roolia hieman muutettiin ja kasvatettiin.

Asiasanat: Ehkäisevä päihdetyö, päihdekasvatus, Valintojen stoori, tukioppilas, vertaisvalistaja, osallistavat menetelmät.

## ABSTRACT

Jukka, Miro and Saarinen, Sara.

A development plan for a part of Klaari Helsinki's method 'Valintojen stoori'. 59p., 2 appendices. Language: Finnish. Autumn 2015. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Christian Youth Work. Degree: Bachelor of Social Services.

This thesis was ordered by Klaari Helsinki which does preventive drug and intoxicant work among children and young people. The aim of the thesis was to create a development plan based on research for Klaari Helsinki. Furthermore, to collect material about the feedback class for the development plan. Klaari Helsinki has a method named 'Valintojen stoori' which is carried out in comprehensive schools for 6th graders. The feedback class is a part of that method. In this thesis, the name of feedback class was changed to follow-up class due to the changed concept.

The data was collected by interviewing employees of Klaari Helsinki and one teacher. The development plan was based on these interviews.

The development plan is a complete material package with consistent instructions. It is a natural continuum for 'Valintojen stoori'. For the follow-up class, giving feedback was made easier and more options were made for the method. Follow-up class in itself is a functional method which consists of five different exercises. From these five exercises, the follow-up class keeper chooses three. For the follow-up class, prefects' role was changed. The thesis is meant for the use of Klaari Helsinki's employees.

Keywords: Preventive drug and intoxicant work, alcohol and drug education, Valintojen stoori, prefect, peer support, participatory method.

## SISÄLLYSLUETTELO

Tiivistelmä .....	2
Abstract.....	3
Sisällysluettelo .....	4
1. Johdanto .....	6
2. Klaari Helsinki .....	9
3. Valintojen stoori .....	11
4. Vapaaehtoiset nuoret osana Valintojen stooria.....	14
5. Ehkäisevä päihdetyö ja nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö .....	16
5.1. Päihteiden käytöltä suojaavat tekijät sekä riskitekijät .....	18
5.2. Tilastotietoa nuorten päihteiden käytöstä .....	19
6. Ehkäisevää päihdetyötä koskeva laki ja päihdelainsäädäntö.....	22
7. Kristillinen ihmiskäsitys ja ehkäisevä päihdetyö .....	24
8. Tutkimuksen toteuttaminen .....	27
9. Haastattelujen analysointi .....	30
10. Palautetunnin kehittämissuunnitelma.....	32
11. Pohdinta ja arviointi.....	34
Lähteet.....	36
Liite 2. Valintojen stoori – jatkotunti.....	43
Ensimmäinen menetelmä: TARINAN JATKON KIRJOITTAMINEN (15- 25 Min) .....	44
Toinen menetelmä: VALINTOJEN VASTUU – PELI (15- 20 min).....	45

Kolmas menetelmä: NUORTEN KYSYMYKSET AIKUISILLE (15-25 min) .....	48
Palautteen kerääminen (5- 10 min).....	56
Tunnekartta (10 min).....	57

## 1. JOHDANTO

Usein kuulee ajateltavan että valistustyyppiset ehkäisevän päihdetyön interventiot ovat tehottomia ja kalliita. Tutkimusraporteista nähdään, että valistuksella on pystytty vaikuttamaan ihmisten tietoihin ja asenteisiin, mutta ei käyttäytymiseen. Myöskään yksittäinen valistuskerta ei ole saanut aikaan nopeita ja perusteellisia muutoksia kohderyhmän päihteiden käytössä. On ristiriitaista kuitenkin väittää, että tiedot ja asenteet eivät vaikuttaisi käyttäytymiseen. Tiedoilla ja asenteilla on osuutensa, mitä tulee ihmisten päätösten tekoon. Ei voida myöskään väittää, että tietojen ja asenteiden muutoksesta seuraisi automaattisesti käytöksen muutos. Tutkimusten mukaan nuoriin kohdistuvalla valistuksella saadaan aikaiseksi lyhytaikaisia käyttäytymismuutoksia. Näiden ansiosta on mahdollista, että päihteiden kokeilu ja säännöllisen käytön aloittaminen siirtyy myöhemmälle. Mitä aikaisemmin päihteitä kokeillaan tai käytetään, on sillä haitallisemmat seuraukset kuin käytöstä myöhemmällä iällä. Täten tietoihin ja asenteisiin vaikuttaminen ovat tavoiteltavia tavoitteita valistustyyppisille interventioille. (Soikkeli 2012, 37-38.)

Nuorten päihteiden käyttö on vähentynyt koko 2000-luvun erityisesti alle 18-vuotiaiden joukossa. Juurikin tästä hyvästä kehityssuunnasta johtuen nuorten parissa tehtävää työtä on jatkettava, jotta myönteinen kehitys saataisiin jatkumaan. Jossain vaiheessa nuo tämän ajan nuoret ovat tulevaisuuden keski-ikäisiä, jotka toivottavasti ovat säilyttäneet nuoruudestaan sen positiivisen kehityksen päihteiden käytössä. Ehkäisevän päihdetyön tulisi kattaa kaikki ikäluokat, jotta tulevaisuuden Suomessa päihdeongelmat olisivat vähentyneet aikaisempaan verrattuna. Ehkäisevän päihdetyön tulisi olla pysyvä osa nuorten kasvatusta, jotta se tavoittaisi aina uuden ikäluokan joka vuosi. (Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen 2009, 13.)

Opinnäytetyömme idea lähti liikkeelle vuonna 2014, kun toinen opinnäytetyön tekijöistä tapasi silloisessa työharjoittelussaan nuorten ehkäisevää päihdetyötä tekevän Klaari Helsingin työntekijän. Tuolloin tuli puhetta opinnäytetyön tekemisen mahdollisuudesta Klaari Helsinkiin. Olemme kummatkin kiinnostuneita eh-

käisevästä päihdetyöstä, joten työ kiinnosti. Aikaa kului noin vuosi kun otimme uudestaan yhteyttä Klaari Helsinkiin. Aikaisemmin ajattelimamme aihe ei ollut enää ajankohtainen, mutta meille tarjottiin uutta opinnäytetyön aihetta: Valintojen stoori menetelmän palautetunti osan kehittäminen.

Klaari Helsinki on osa Helsingin kaupungin Nuorisoasiainkeskusta ja se vastaa Helsingin kaupungin alueella tapahtuvasta nuorten ehkäisevästä päihdetyöstä. Se on nuorten ehkäisevää päihdetyötä kehittävä ja koordinoiva taho. Klaari Helsingissä pyritään lisäämään nuorten kanssa työskentelevien tahojen tietoutta ehkäisevästä päihdetyöstä, jotta heidän olisi helpompi tiedostaa ehkäisevä ulottuvuus omassa työssään. Klaari Helsinki on vahvasti mukana Helsingin alueellisessa toiminnassa.

Yksi Klaari Helsingin menetelmä on toiminnallinen Valintojen stoori. Valintojen stoori on päihdekasvatusmenetelmä 6.-luokkalaisille ja sen yksi osa on palaute-tunti, johon me paneuduimme. Opinnäytetyömme tarkoitus oli tehdä palaute-tunnista luonnollinen jatkumo Valintojen stoori menetelmään.

Klaari Helsingin työntekijöitä kiinnosti Valintojen stoorissa mukana olleiden opettajien mielipiteet erityisesti palautetunnista, sillä oli havaittu, että sitä pidettiin harvakseltaan. Palautetunti on opettajien vastuulla järjestää. Järjestimme Internet-kyselyn opettajille, johon oli kolme viikkoa aikaa vastata. Saimme kuitenkin vain kaksi vastausta, joten tuloksia ei voida pitää luotettavina. Tämän jälkeen vaihdoimme suunnitelmaa, missä haastattelimme kolmea Klaari Helsingin työntekijää sekä yhtä Valintojen stoorissa mukana olevaa opettajaa.

Jotta opinnäytetyö palvelisi Klaari Helsinkiä parhaiten, tuli opinnäytetyössä olla muutakin kuin pelkästään opettajien mielipiteet. Ensimmäinen tutkimus epäonnistui, joten oli myös meidän onnemme, ettei työmme perustunut pelkästään siihen. Tutkimuksemme pohjalta teimme Valintojen stoorin palautetuntiin kehittämissuunnitelman. Pyrimme saamaan palautetunnista helpon pitää tekemällä selkeän ohjeistuksen palautetuntiin. Pyrimme tekemään siitä osallistavamman osallistavilla menetelmillä ja helposti lähestyttävän lisäämällä vaihtoehtoja menetelmiin sekä yksinkertaistamalla palautteen antamista.

Opinnäytetyömme lopputulos on valmis materiaalipaketti palautetunnin pitämistä varten. Ohjeet siihen on pyritty tekemään niin, että se olisi selkeä ja helppo pitää, mitä toivottiin Klaari Helsingin henkilökunnalta. Opinnäytetyömme on tarkoitettu Klaari Helsingille käytettäväksi ja he saavat muokata sitä tarpeen vaatiessa.



## 2. KLAARI HELSINKI

Klaari Helsinki vastaa nuorten ehkäisevän päihdetyön toteutumisesta Helsingissä (Klaari Helsingin toimintakokonaisuus 2015). Se tukee lasten ja nuorten kanssa toimivia tahoja aluevastuullisesti ehkäisevässä päihdetyössä sekä mahdollistaa, kehittää ja ylläpitää alueellisten verkostojen toimintaa. Klaari Helsinki on osa Helsingin kaupungin Nuorisoasiainkeskusta, johon se sijoittuu alueellisten palvelujen osastoon. Se tekee yhteistyötä kaupungin kaikkien hallintokuntien, järjestöjen, seurakuntien ja poliisin kanssa. Se on poikkihallinnollista ja monitoimijaista työtä. (Klaari Helsinki, julkaisematon materiaali i.a.) Klaarin perustehtävinä on verkostoitua, jakaa tietoa ja koordinoida Helsingin kaupungin laajuista sekä alueiden laajuista ehkäisevää päihdetyötä (Klaari Helsinki – Nuorten ehkäisevää päihdetyötä.)

Työllään Klaari Helsinki pyrkii nuorten päihteettömyyden edistämiseen: ehkäisemään tai siirtämään nuorten päihteiden käyttöä ja kokeilua sekä kannustamaan ja vahvistamaan aikuisten vastuullisuutta ja rohkeutta puuttua (Klaari Helsinki – Nuorten ehkäisevää päihdetyötä). Klaarin toimintaperiaatteisiin kuuluu nuorten osallisuuden lisääminen ehkäisevän päihdetyön suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin sekä edistää verkostotyötä nuorten ehkäisevässä päihdetyössä. Se pyrkii tuottamaan ja soveltamaan tietoa helsinkiläisten nuorten hyvinvoinnista ja päihdeasenteista sekä vaikuttamaan helsinkiläisten päihdeasenteisiin ja rohkaisemaan yhteisölliseen huolenpitoon. Klaari Helsinki vahvistaa yhteistyökumppaneidensa osaamista tehdä ehkäisevää päihdetyötä omassa työssään. (Klaari Helsingin toimintaperiaatteet i.a.)

Klaarin työntekijöitä, jotka eivät ole työnimikkeellä suunnittelija tai johtava koordinaattori, kutsutaan Klaari-koordinaattoreiksi. He ovat työntekijöitä, jotka niin sanotusti jalkautuvat tekemään edellä kuvattua työtä. Heidän takanaan toimivat suunnittelijat, jotka esimerkiksi suunnittelevat toimintaa sekä valmistelevat Webropol-alustat palautteen keräämistä varten. Klaari-koordinaattorit verkostoi-

tuvat kukin omilla työalueillaan. Verkostot ovat alueen- ja tarpeenmukaisia; toimintaa panostetaan sinne, missä on eniten tarvetta. Kloorissa on 7 kloorikoordinaattoria, 2 suunnittelijaa (toinen suomenkielinen ja toinen ruotsinkielinen) sekä johtava koordinaattori, joka toimii esimiehenä. (Kloori Helsinki i.a, julkaisematon materiaali.)

Kloori tukee lasten ja nuorten kanssa työtä tekeviä tahoja ehkäisevässä päihdetyössä aluevastuullisesti. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että Kloorin työntekijät koordinoivat, kehittävät ja varmistavat alueellisten lasten ja nuorten ehkäisevän päihdetyön laadun sekä pyrkivät lisäämään alueiden eri ammattiryhmien osaamista nuorten ehkäisevässä päihdetyössä. Kloori Helsinki myös tukee päihdetoimintasuunnitelmien ja toimintaohjelmien käyttöönotossa alueen ammattilaisia. Se mahdollistaa, kehittää ja ylläpitää alueellisten verkostojen toimintaa luomalla verkostoja, innostamalla toimijoita ja vahvistamalla dialogista vuorovaikutusta verkostoissa. Se myös auttaa löytämään ratkaisuja toimijoiden tarpeisiin hyödyntäen omia verkostojaan. (Kloori Helsinki – Nuorten ehkäisevää päihdetyötä.)

Kloorilla on kaksi ehkäisevän päihdetyön menetelmää: Valintojen stoori ja Skarppi. Näitä työntekijät koordinoivat alueilla ja osallistuvat niiden kehittämiseen ja arviointiin. Skarpille on nimetty oma työntekijänsä, joka vastaa Skarppin toiminnasta. Työntekijöiden toimenkuvaan kuuluu myös osallistuminen lasten ja nuorten hyvinvointiin liittyvien, esimerkiksi teemapäivien ja vanhempainiltojen suunnitteluun, kehittämiseen ja toteutukseen eri kumppaneiden kanssa. (Kloori Helsinki – Nuorten ehkäisevää päihdetyötä.)

Kloorin tehtävänä on myös toteuttaa ehkäisevän päihdetyön tieto-ohjausta lasten ja nuorten kanssa toimiville tahoille. Tätä varten se hankkii, hyödyntää ja jakaa tietoa ehkäisevän päihdetyön ajanmukaisista menetelmistä, materiaaleista, tutkimuksista, päihteitä koskevasta lainsäädännöstä ja sitä ohjaavista ohjelmista ja strategioista. Verkostojensa kautta Kloorin työntekijät hankkivat tietoa ehkäisevän päihdetyön toimijoilta sekä järjestää verkostojen osapuolille seminaareja ja koulutuksia. (Kloori Helsinki – Nuorten ehkäisevää päihdetyötä.)

### 3. VALINTOJEN STOORI

Valintojen stoori on kuudesluokkalaisille suunnattu päihdekasvatusmenetelmä, jossa ei niinkään puhuta päihteistä ja niiden ominaisuuksista, vaan painotetaan valintojen tekemiseen ja niiden seurauksiin. Valintojen stoorissa pohditaan yhdessä nuorten ympärillä olevien yhteisöjen vaikutusta nuoren omiin päätöksiin ja sitä, miten muut ihmiset vaikuttavat nuoren suhtautumiseen päihteiden kokeiluun. Tämä on kohdennettu kuudesluokkalaisille sekä heidän vanhemmilleen. Valintojen stoori toteutetaan monitoimijaisena yhteistyönä alueen nuorten kanssa työtään tekevien ammattilaisten kanssa, ja Klaari Helsinki koordinoi sitä. Menetelmä toteutetaan tarinan, keskustelun ja osallistavien menetelmien avulla. (Klaari Helsinki, Valintojen stoori i.a.)

Valintojen stoorin tavoitteena on tarjota 6.-luokkalaisille laadukas, jatkuvaan arviointiin ja kehittämiseen perustuva päihdekasvatusmenetelmä, joka tukee koulujen ehkäisevää päihdetyötä ja terveyden edistämistä, vahvistaa aikuisten yhteisvastuuta nuorten päihdekasvatuksessa, kannustaa nuoria tekemään hyvinvointia edistäviä itsenäisiä päätöksiä sekä siirtää lasten ja nuorten päihdekokeiluja myöhemmäksi. Tärkeänä pointtina Valintojen stoorissa on tavoittaa kohderyhmä ennen ensimmäisiä päihdekokeiluja ja antaa valmiuksia tilanteisiin, joissa nuoret kohtaavat päihteitä. (Valintojen stoori – päihdekasvatusta nuorille i.a.)

Valintojen stoori menetelmän pohjana on tieto siitä, että päihteiden kokeilu on sosiaalinen tapahtuma ja juominen tapahtuu lähinnä jo olemassa olevissa kaveriporukoissa. Päihteistä kieltäytyminen voi olla nuorista vaikeaa kaveripaineen takia. He saattavat kokea että päihteiden käyttö on osa hauskan pitoa ja alkoholin käyttöä voidaan ihannoida, kun kaveritkin käyttävät. Näin se yleistetään kuuluvan kaikkien nuorten vapaa-aikaan. Päihteiden käytöllä haetaan ensisijaisesti sosiaalisia emootioita, jotka koetaan yhdessä. Päihteiden käyttöön liittyy yleensä uusien kokemusten etsintää kuten seikkailun tavoittelu, sosiaalisesti esottoman tilan etsiminen, kokemusten metsästäminen ja tylsyyden torjuminen. Nuorten uteliaisuus ja kokeilun halu päihteisiin sekä aikuistumisen tarve

tulee usein aikuisten antamasta esimerkistä. (Valintojen stoori – päihdekasvatusta nuorille, opas toteuttajille ja kouluille i.a.)

Valintojen stoorissa on neljä osaa, joista ensimmäinen on perehdytys toimijoille. Toimijoita ovat alueen lasten ja nuorten kanssa työtään tekevät eri ammattiryhmät, kolmannen sektorin tahot, seurakunta ja oppilaat (Valintojen stoori – päihdekasvatusta nuorille, toimijoiden perehdytys i.a.). Valintojen stoorissa toimijoina ovat myös tukioppilaat. Toinen osio on itse Valintojen stoori ja kolmantena on vanhempainilta, jossa vanhempien on mahdollisuus tutustua Valintojen stooriin ja nuorten esille nostamiin asioihin. Neljäntenä on palautetunti, jossa oppilaat antavat palautetta ja kirjoittavat Valintojen stoorissa olevalle tarinalle jatkotarinan. (Klaari Helsinki, Valintojen stoorin toteutus i.a.)

Valintojen stoori järjestetään keväisin alueiden nuorisotaloilla. Valintojen stoorissa on kerrallaan yksi kuudesluokka. Luokka jaetaan pienryhmiin ja pyritään siihen, että jokaisella pienryhmällä olisi kaksi ohjaajaa, mutta vähintään yksi aikuinen ohjaamassa. Ohjaajan tehtävänä on luoda turvallinen ja mielekäs ilmapiiri, jossa on helppo keskustella. Tukioppilaalla tulisi olla hallittava rooli, jonka hän pystyy itse kantamaan. Aikuisella on viimekäden vastuu toteutuksesta. (Valintojen stoori – päihdekasvatusta nuorille, opas toteuttajille ja kouluille i.a.)

Valintojen stoori koostuu tarinasta, joka menetelmästä riippuen luetaan tai näytetään videona, toiminnallisista harjoituksista sekä keskustelusta. Tarina kertoo kahdesta sisaruksesta, heidän ystäivistään, kotibileistä, valinnoista ja seurauksista. Tarinan lomassa toteutetaan toiminnallisia harjoitteita, joiden kautta pohditaan tarinan tapahtumia ja viritetään keskustelua sekä pohditaan tilanteita, joissa tarinan nuoret Eetu, Emma, Sofia, Karim, Helmi ja Daniel kohtaavat alkoholia ja tupakkaa. (Valintojen stoori – päihdekasvatusta nuorille, opas toteuttajille ja kouluille i.a.)



Kuvio 1. Valintojen stoorin kulku (Valintojen stoori – päihdekasvatusta nuorille i.a).



Kuva 1. Valintojen stoorin tarinan hahmot (Valintojen stoori – päihdekasvatusta nuorille, välineet, jotka tarvitset Valintojen stoorin toteutusta varten i.a).

Valintojen stoori- tunnin jälkeen opettaja ohjaa teemaan liittyvän tunnin, jossa annetaan samalla sähköisesti palautetta menetelmästä (ks. liite1). Tämän lisäksi oppilaat voivat kirjoittaa jatkotarinan Valintojen stoorissa käytetylle tarinalle. Tarinan kirjoittamiselle on annettu kaksi vaihtoehtoa: mitä nuorille kuuluu vuoden päästä kotibileistä, kun he aloittavat uuden lukuvuoden tai mitä nuorille tai osalle nuorista kuuluu, kun he ovat täyttäneet 19 vuotta. Tarinan kirjoittamisella pyritään takaamaan keskustelun jatkuminen luokassa opettajan johdolla. Luokka voi halutessaan valita yhden tai useamman tarinan, joka lähetetään Klaari-koordinaattorille. Tarinat voidaan myöhemmin julkaista ennalta sovitulla internet-sivulla. (Valintojen stoori – päihdekasvatusta nuorille, opas toteuttajille ja kouluille i.a.)

#### 4. VAPAAEHTOISET NUORET OSANA VALINTOJEN STOORIA

Tukioppilaat ovat tavallisia koulun oppilaita, jotka haluavat vapaaehtoisesti toimia kouluyhteisön hyväksi ja auttaa muita oppilaita. Tukioppilastoimintaa on järjestetty suomalaisissa kouluissa vuodesta 1972 lähtien ja se alkoi alun perin päihdevalistuksena. Tukioppilastoiminta on peruskoulussa tapahtuvaa nuorten vertaistukea ja toimintaa. Sen tavoitteina on edistää toiset huomioivaa käyttäytymistä, kasvattaa nuorten osallisuutta koulussa ja auttaa yksilön kehittymistä. Tukioppilastoiminta tukee koko kouluyhteisöä ja sen hyvinvointia. Tukioppilastoiminnassa tukioppilaat pääsevät toteuttamaan omia ideoitaan ja harjoittelemaan yhteistyötä muiden kanssa. Tämän toiminnan kautta koko koulu pääsee osaksi tukioppilastoimintaa. Tukioppilaiden tehtävät ja tavoitteet vaihtelevat koulun mukaan. (MLL, 2011.)

Vertaisohjaajatoimintaa käytetään päihdekasvatuksen muotona monissa eri päihdekasvatuksen menetelmissä. Näistä esimerkkinä on esimerkiksi Klaarisakin käytettävä Skarppi – vertaisvalistusmalli, jossa oppilaat valistavat alkoholista nuoremmilleen. Vertaisohjaajuudesta löytyy myös Mannerheimin lastensuojeluliitolta materiaalia. Mannerheimin lastensuojeluliiton vertaisohjaajamallin

mukaan nuoret oppivat ja omaksuvat asenteita ja ajatuksia toisiltaan paremmin, kuin aikuisilta. Vertaisohjaajuudessa nuoret nähdään oman elämänsä asiantuntijoina. Omien kokemusten ja tietotaidon kautta nuoret ohjaavat nuoria. Vertaisohjaaja nuoret ovat tässä tilanteessa vertaisessa asemassa, mutta samalla toimivat myös ohjaavassa asemassa. Vertaisohjaajat johdattelevat keskustelua, mutta eivät ole auktoriteettiasemassa. (MLL, viitattu 21.10.2015.)

Myös Valintojen stoorissa on käytetty tukioppilaita mahdollisuuksien mukaan vetämässä ryhmiä. Tukioppilaille rooli on toistaiseksi Valintojen stoorissa ollut hyvin ryhmänohjaamispainotteinen, mutta varsinainen vertaisohjaajuus on jäänyt vähemmälle ja Valintojen stoorissa tukioppilaiden rooli on keskittynyt lähinnä ryhmänohjaamiseen. Havaintojemme ja haastattelujen perusteella tukioppilaita voisi myös käyttää osana Valintojen stoorin palautetuntia vertaisohjaajina.

Tukioppilastoiminta ja vertaisohjaajamalli ovat lähestulkoon sama asia. Samat järjestöt ja työntekijät käyttävät samoja vapaaehtoisia nuoria, mutta heidän kanssaan käytetään eri tilanteissa eri nimikettä. Nimikkeen kautta vapaaehtoisen nuoren rooli muuttuu ja nuori mukautuu eri tavalla annettuun tehtävään. Tukioppilasmateriaali keskittyy lähinnä ryhmänohjaamiseen. Tukioppilaskoulutuksessa tukioppilaalle annetaan eväitä joiden kautta aistia ryhmätilanteessa vaikuttavia asioita ja ohjeita ryhmänohjaamista varten. Vertaisohjaajuudessa nuorelle annetaan eväät toimia osana ryhmää ja tilannetta nuorena. Kuitenkin tehtävissä on paljon yhtäläisyyksiä. Molemmissa tehtävissä on tärkeää ymmärtää ryhmän dynamiikkaa ja ryhmän sisällä olevia jännitteitä. Mannerheimin lastensuojeluliiton tukioppilastoiminnan koulutusmateriaalissa vertaisohjaajuus mainitaan osana tukioppilaan roolia (MLL, 2015). Kuitenkin, esimerkiksi Valintojen stoorissa tekemiemme havaintojen mukaan on tärkeämpää, että tukioppilaat ovat osana ryhmää vertaisina, kuin auktoriteettisina ryhmänohjaajina mihin osa tukioppilaista pyrki tehtävässään.

Murrosikäiselle nuorelle on tärkeämpää tulla kohdatuksi ja hyväksytyksi oman ikäisten nuorten kautta, kuin esimerkiksi opettajan. Nuoret kokevat, että omat kaverit ja lähipiiri ovat merkittävämmässä asemassa ja heiltä saatu hyväksyntä on merkittävämmässä asemassa, kuin aikuiselta. Nuorelle on tärkeä kuulua

ryhmään ja olla osa yhteisöä sen hyväksyttynä jäsenenä. Tähän pohjaa myös vertaisohjaaminen. Vertaisohjaajuudessa ikäerot nuorten välillä ovat vielä suhteessa ohjaajien ja ohjattavien välillä, että erilaiset arvot ja ajatukset välittyvät helposti nuorelta toiselle. Nuoret pitävät myös helpommin esikuvinaan ja esimerkeinä muita ikätovereitaan, kuin aikuisia. Päihteistä keskusteleminen ja näkökulmien antaminen on tällöin helpompaa, kun niin kutsuttu valistus tulee ryhmän sisältä, eikä ulkopuolelta auktoriteetiselta aikuiselta. (MLL, 2015.)

## 5. EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ JA NUORISOALAN EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ

Ehkäisevä päihdetyö on monitasoinen käsite, eikä se ole pelkkää päihdevalistusta, vaikka toki se ehkäisevään päihdetyöhön kuuluu (Kylmänen 2005,9). Usein myös sanalla päihdevalistus on negatiivinen väri. Ehkäisevä päihdetyö on kuitenkin paljon monimuotoisempaa kuin pelkkä päihdevalistus. Tähän kuuluu päihteiden saatavuuteen ja hintaan vaikuttaminen sekä vaikuttaminen päihteitä koskeviin tietoihin ja asenteisiin, päihteiden käyttötapoihin ja ongelmakäyttöä synnyttäviin olosuhteisiin ja kulttuuriin, joka sitä tukee. Kaiken kaikkiaan ehkäisevä päihdetyö on toimintaa, jolla pyritään vähentämään ja ehkäisemään päihteiden käyttöä (Kylmänen 2005, 9) ja tätä kautta vähentämään ja ehkäisemään päihteiden aiheuttamia haittoja (Terveystieteiden tutkimuskeskus, Ehkäisevä päihdetyö, 2015). Ehkäisevä päihdetyö kohdistuu, alkoholiin, tupakkaan, huumausaineisiin sekä muihin päihtymiseen tarkoitettuihin aineisiin. Tähän kuuluvat myös rahapeliriippuvuus sekä muut toiminnalliset riippuvuudet. (Klaari Helsingin toimintakokonaisuus i.a.)

Ehkäisevällä päihdetyöllä on kolme tasoa: primaari-, sekundaari- ja tertiääritaso. Primaaritason tavoitteena on tehdä interventio ennen päihdeongelmien syntyä. Koulujen ja kotien kasvatustyö on yleisesti primaaritason ehkäisevää päihdetyötä. Ne pyrkivät vaikuttamaan nuorten käsityksiin ja käyttäytymiseen. Useimmiten ainoa mahdollinen keino primaaritason ehkäisevälle päihdetyölle on ryhmätyöskentely tai jopa suuremmat foorumit. Tällöin riskinä on, että nuoria käsitellään massana. (Kylmänen 2005, 10.)



Sekundaaritason ehkäisevä työ on riskiryhmäehkäisyä, joka kohdistuu tiettyyn ryhmään tai yksilöön. Sen tarkoituksena on puuttua varhain mahdollisesti syntyvään ongelmaan tai sairauteen. Tällainen ongelma nuorilla voi olla esimerkiksi huumausaineiden käyttö tai kokeilu. (Kylmänen 20015, 10.)

Tertiääritason ehkäisy on korjaavaa ehkäisyä. Sen kohderyhmään kuuluvat päihteiden ongelmakäyttäjät. Tertiääriehkäisyssä voidaan pyrkiä ehkäisemään päihdeongelman uusiutumista tai rajoittamaan päihteiden käytöstä johtuvan sairauden etenemistä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Työmuotona on usein hoito ja kuntoutus. Tertiääriehkäisyä tekevän ehkäisevän päihdetyöntekijä on tällöin tunnettava päihderiippuvuuteen ja toipumiseen liittyvä asiat. (Kylmänen 20015, 10- 11.)

Koska ehkäisevä päihdetyö kohdistuu käytännössä nuoriin ja nuoriin aikuisiin, voidaan sitä pitää yhtenä ammatillisen kasvatuksen muotona, päihdekasvatuksena. Voidaan ajatella, että ehkäisevä päihdetyö on osa laajempaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä ja tätä kautta osa hyvinvointikasvatusta sen pyrkimyksellä tukea päihteettömiä elintapoja ja ehkäistä päihteiden käytön tuomia haittoja. Tämän ajattelun mukaan ehkäisevän päihdetyön tekijöiksi hahmottuvat julkisella ja kolmannella sektorilla työskentelevät henkilöt; kuitenkin ehkäisevään päihdetyöhön osallistuvat myös kaikki muutkin kasvattajat: vanhemmat, opettajat, nuorisotyöntekijät, poliisit ja monet muut. (Maunu 2012,12- 13.)

Vaikka ehkäisevä päihdetyö kohdistuu suurimmilta osin nuoriin ja nuoriin aikuisiin, on myös aikuisille olemassa ehkäisevää päihdetyötä. Tästä syystä on hyvä erottaa toisistaan nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö sekä aikuisten parissa tehtävä päihdetyö. Nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö eroaa muusta päihdetyöstä sen kasvatustavoitteessa sekä painopisteessä. Nuorille kohdennetussa päihdetyössä ei tarvitse välttämättä puhua sanaakaan päihteistä, vaan voidaan keskittyä nuoren kokonaisvaltaiseen elämänhallinnan rakentamiseen. Nuorten ehkäisevässä päihdetyössä pyritään vaikuttamaan kokonaisvaltaisemmin päihdeasenteisiin ja aikaisemmin, kun mitä aikuisten kanssa on mahdollista. Aikuisille suunnatussa päihdetyössä keskitytään usein riskitekijöihin ja terveyshaittoihin.

Nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön erityisyyden vuoksi, tarvitsee se omia menetelmiään ja osaamista niiden kohdentamiseksi. (Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen 2009, 13.)

Ehkäisevän päihdetyön tekemiseen liittyvät olennaisesti sen yhteisön arvot, jossa ehkäisevää päihdetyötä tehdään. On oleellista tietää, millaista nuorten arki on. Myös eri asuinalueet ja niiden taloudellinen tilanne vaikuttavat siihen, millaista tietoa tuotetaan ja millaiset palvelut ja mahdollisuudet olisivat tarpeellisia nuorille ja heidän perheilleen. Olisikin tärkeää, että tieto koottaisiin, analysoitaisiin ja asetettaisiin analyysin mukaiset tavoitteet. Tämä lisää työn kuormittavuutta, mutta pitkäjänteinen alueellinen yhteistyö saattaa lisätä voimavaroja myöhemmin. (Kylmänen 2005, 9-10.)

Ehkäisevää päihdetyötä tekevät myös kristilliset järjestöt, joita voi löytää esimerkiksi Sininauhaliiton jäsenjärjestöinä. Sininauhaliitto on keskusliitto kristillisille päihdejärjestöille (Sininauhaliitto i.a, Sininauhaliitto). Sininauhaliiton jäsenjärjestöjä, jotka tekevät ehkäisevää tai etsivää päihdetyötä ovat esimerkiksi Efratar ry, Kristillinen Terveys- ja Raittiusjärjestö ry ja Nuorten keskus (Sininauhaliitto i.a, Ehkäisevä ja etsivä päihdetyö).

### 5.1. Päihteiden käytöltä suojaavat tekijät sekä riskitekijät

Päihteiden käytölle voidaan kertoa suojaavia ja riskitekijöitä. Hyvät ja turvalliset sosiaaliset suhteet ovat nuorta päihteiden käytöltä suojaavia tekijöitä. Lähiyhteisön ja aikuisten suhtautuminen päihteiden käyttöön vastuullisesti sekä nuoren läheiset suhteet perheeseen ja ystäviin ja nuoren elämästä kiinnostuneet vanhemmat ovat nuorelle voimavara. Näihin voimavaroihin eli suojaaviin tekijöihin kuuluu myös turvallinen kasvuympäristö, positiiviset roolimallit, hyvät sosiaaliset taidot, sekä kyky ratkaista ristiriitoja ja kuuluminen yhteisöön sekä hyväksytyksi tulemisen kokemus. (Klaari Helsingin toimintakokonaisuus 2015.) Hyvä ja huolehtiva vanhemmuus suojaa päihdeongelmilta, kun taas puutteelliset vanhemmuustaidot voivat lisätä riskiä päihteiden käyttöön (Niemelä 2009, 50).

Vanhempien päihdeasenteet ja päihteiden käyttö sekä perheen sisäiset vuorovaikutusongelmat vaikuttavat nuoreen ja tämän päihdekäyttäytymiseen. Perheissä, joissa vanhemmat itse käyttävät päihteitä, voi päihteitä olla myös nuorelle helpommin saatavilla. Raskaudenaikainen päihdealtistus puolestaan lisää riskiä lapsen päihdehäiriöön myöhemmällä iällä. Riskitekijät kasvuympäristössä, kuten traumaattiset elämäntapahtumat, usein kasautuvat erityisesti päihdeongelmaisten vanhempien lapsille. Nämä lapset ovat myös tavallista useammin käytöshäiriöisiä, mikä voi olla riskitekijä aikuisten kaltoin kohtelulle. (Niemelä 2009, 50-51.) Myös ystävien ihannoiva suhtautuminen päihteisiin tai painostaminen päihteiden käyttöön sekä yksinäisyys ja tunne ulkopuolisuudesta ovat nuoren päihteiden käytölle altistavia tekijöitä (Klaari Helsingin toimintakokonaisuus 2015).

Oman minuuden tunteminen ja sen hyväksyminen ovat nuorta suojaavia tekijöitä. Näihin kuuluvat hyvä itsetunto ja onnistumisen kokemukset, seksuaalisuuden löytäminen ja tämän ymmärtäminen ja hyväksyminen sekä omien psyykkisten ja fyysisten rajojen tunteminen. Tärkeää on myös mahdollisuus vaikuttaa omaan tulevaisuuteen sekä tunne siitä. Riskitekijöinä puolestaan tulevat vastakkaiset: yksinäisyys ja huono itsetunto, koulunkäyntiin liittyvät ongelmat sekä esimerkiksi seksuaalinen kaltoinkohtelu. Ulkopuolisia tekijöitä ovat päihteiden käytön riskin tiedostaminen ja päihteiden saatavuus ja hinta. Kun nuori tietää päihteistä ja niiden riskeistä ja päihteillä on korkea hinta ja saatavuus on vaikeaa, suojaavat ne päihteiden käytöltä. (Klaari Helsingin toimintakokonaisuus 2015.)

## 5.2. Tilastotietoa nuorten päihteiden käytöstä

Suomen 8.- ja 9.-luokkalaisista vuonna 2013 noin kymmenesosa tupakoi päivittäin, joi itsensä ”tosi humalaan” vähintään kerran kuukaudessa ja oli kokeillut laittomia huumeita ainakin kerran. Nuuskaa käytti päivittäin 3 % ja 5 % 8. ja 9.-luokkalaisista käytti alkoholia viikoittain. Täysin raittiita peruskoululaisia oli puo-

let. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Päihteet ja riippuvuudet i.a.) Tupakka on usein ensimmäinen päihdekokeilu ja tapahtuu tavallisimmin 13–15-vuotiaana. Myös ensimmäiset alkoholikokeilut ajoittuvat tälle ikävälille. 18-vuotiaista noin 90 % on vähintään kerran elämässään kokeillut alkoholia. Alkoholin käyttö säännöllistyy noin kolmessa vuodessa. Päihteistä nikotiinituotteet sekä huumausaineiden käyttö säännöllistyvät tai muuttuvat ongelmakäytöksi alkoholia nopeammin. (Niemelä 2009, 49.) Kaikkiaan erityisesti alle 18-vuotiaiden päihteiden käyttö on laskenut koko 2000-luvun ajan (Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen 2009, 3).

Helsingiläisiä nuoria (11–19-vuotiaita) tutkittaessa, kolmesta vaihtoehdosta (humalahakuinen juominen, tupakointi ja huumausaineiden satunnainen käyttö) he suhtautuivat vähiten kielteisesti humalahakuiseen juomiseen, seuraavaksi tupakkaan ja kaikkein kielteisimmin huumausaineiden satunnaiseen käyttöön. Erityisesti tupakkaa kohtaan on kasvanut kielteinen asenne. Vuonna 2000 nuorista kolmasosa suhtautui kielteisesti oman ikäisten nuorten tupakointiin. Vuonna 2011 (saman ikäisiä kuin vuonna 2000 tutkitut nuoret) saman vastauksen antoi noin puolet. Humalahakuiseen juomiseen vuonna 2000 nuorista reilu kolmasosa suhtautui kielteisesti ja vuonna 2011 41 %. Mietojen huumeiden kokeiluun kielteisesti suhtautui vuonna 2000 noin puolet, vuonna 2011 tulos oli kasvanut noin 10 prosenttiyksikköä. Nuoret suhtautuivat oman ikäisten päihteiden käyttöön kielteisimmin, kuin itseään vanhempien henkilöiden päihteiden käyttöön. (Helsingin kaupungin tietokeskus, Nuoret Helsingissä 2011 2012, 127-128.)

Vuoden 2013 kouluterveyskyselyn mukaan Helsingin 8.- ja 9.-luokkalaisten tupakointi vähentyi edelliseen kyselyvuoteen verrattuna. Vuotena 2013 tupakointi oli harvinaisempaa verrattuna muihin aikaisempiin kyselyvuosiin. Myös vähintään kerran kuukaudessa tapahtuvassa humalahakuisessa juomisessa oli tapahtunut vähentymistä. Laittomien huumeiden kokeilu on yleistynyt Helsingissä vuodesta 2006 ja niiden kokeilu on yleisempää pojilla kuin tytöillä. (Matikka, Kivimäki, Luopa, Nipuli, Vilkki, Jokela, Laukkarinen & Paananen 2013, 18-19.) Helsingin luvut vastaavat hyvin pitkälti koko Suomen kouluterveyskyselyn tulok-

sia. Peruskoululaisista 65 % ei käytä ollenkaan alkoholia (Nuorten hyvinvointikertomus, Alkoholin käyttö i.a).

## 6. EHKÄISEVÄÄ PÄIHDETYÖTÄ KOSKEVA LAKI JA PÄIHDELAINSÄÄDÄNTÖ

Suomen laissa on määritelty, että julkinen valta huolehtii säädetyn lain mukaisesti alkoholin, tupakan, huumausaineiden ja muiden päihtymiseen käytettävien aineiden sekä rahapelaamisen aiheuttamien haittojen ehkäisystä yhteistyössä yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa. Lain mukaan kunnan tehtävä on nimetä toimielin, joka vastaa ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä kunnassa. Ehkäisevän päihdetyön laki astuu Suomessa voimaan 1.12.2015, joka kumoaa entisen raittiustyölain. (Finlex, Laki ehkäisevästä päihdetyöstä 2015, 1§.)

Ehkäisevää päihdetyötä säätelee ehkäisevän päihdetyölain lisäksi eri lakeja, joista osa käsittelee suoraan päihteitä ja osa alaikäisiä koskevaa lainsäädäntöä. Ehkäisevää päihdetyötä tehdään Suomessa erilaisissa toimipisteissä. Kaikki näistä laeista ei ohjaa täysin Klaari Helsingin toimintaa, kuten laki potilaan asemasta ja oikeuksista. Osa laeista, jotka koskevat erilaisia päihteitä, liittyvät Klaari Helsingissä tehtävään ehkäisevään päihdetyöhön. Esimerkiksi huumausaineista, tupakasta ja alkoholista säädetyt lait ohjaavat ehkäisevän päihdetyön sisältöä, mutta eivät konkreettisesti ohjaa työtä. Ehkäisevä päihdetyö on laaja osa-alue Suomen sosiaali- ja terveysalaa. Klaari Helsingissä tehtävä ehkäisevä päihdetyö on vain osa koko Helsingissä tapahtuvaa ehkäisevää päihdetyötä, josta Klaari Helsinki vastaa nuorten ehkäisevästä päihdetyöstä. Klaari Helsingissä ei ole varsinaisesti suoraan asiakkaita tai potilaita, jolloin näitä koskevat lait eivät määrittele Klaarin Helsingin toimintaa.

Päihteisiin liittyviä lakeja, jotka määrittelevät Klaari Helsingin toiminnan sisältöä, ovat muun muassa alkoholilaki, huumausainelaki ja tupakkalaki. Näiden lakien lisäksi ehkäisevää päihdetyötä ohjaa päihteiden lainsäädännön osalta myös erilaiset asetukset, kuten asetus toimenpiteistä tupakoinnin vähentämiseksi. Ohjaavaan lainsäädäntöön kuuluu myös alaikäisiä ja alaikäisten turvallisuutta koskevia lakeja. Näitä lakeja on muun muassa lastensuojelulaki, sosiaalihuoltolaki, rikoslaki ja perustuslaki.

Laissa on myös määritelty monialaisesta verkostoyhteistyöstä. Lain mukaan verkostoon on kuuluttava paikallisia viranhaltijoita, jotka toimivat nuorten kanssa. Verkostoiden tehtävänä on koota tietoja nuorten kasvu- ja elinoloista, edistää nuorille suunnattujen palveluiden yhteensovittamista, suunnitella ja tehostaa yhteisiä menettelytapoja, edistää keskinäistä tiedonjakoa. (Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma.) Näiden lisäksi nuorisolaissa ja oppilas- ja opiskelija-huoltolaissa on määritelty, että nuoria, oppilaita ja opiskelijoita tulee kuulla heitä koskevassa päätöksenteossa. (Finlex, Nuorisolaki 2006, 7a§)

Rikoslain luvussa 50 on säädetty päihderikoksista. Tässä laissa on määritelty muun muassa, että alkoholin ja huumeiden välittäminen alaikäiselle on törkeä rikos. Alkoholilain 16 §:ssä on määritelty, että alaikäisille ei saa myydä alkoholituotteita ja alle 20-vuotiaille vain mietoja alkoholijuomia. Lain 24 §:ssä on myös kielletty alkoholijuoman anniskelu alle 18-vuotiaalle. Alkoholilain 34 § mukaan alkoholijuomaa ei saa pitää hallussaan eikä kuljettaa henkilö, joka ei ole täyttänyt kahtakymmentä vuotta. Tästä poikkeuksena kuitenkin kahdeksantoista vuotta täyttänyt henkilö saa pitää hallussaan ja kuljettaa mietoja alkoholituotteita. Alkoholilaissa ei ole kielletty alaikäisen henkilön alkoholin juomista. (Finlex, Alkoholilaki 1994.)

Tupakkalain 10 §:ssä on määritelty, että tupakkaa tai sen kaltaisia tuotteita ei saa myydä tai luovuttaa alle 18-vuotiaalle. Laissa on määritelty myös, että suussa käytettävä tupakan myyminen ja hankkiminen Suomen sisällä on kielletty. Tästä poikkeuksena yksityishenkilö saa tuoda rajoitetusta suussa käytettävää tupakkaa omaan käyttöön. (Finlex, Tupakkalaki 1976, 10§)

Huumausainelain 5 §:ssä on asetettu yleiskiello. Yleiskiellon mukaan huumausaineiden tuotanto, valmistus, tuonti Suomen alueelle, vienti Suomen alueelta, kuljetus, kauttakuljetus, jakelu, kauppa, käsittely, hallussapito ja käyttö on kielletty. Laissa on kuitenkin tästä olemassa poikkeus, jossa on määritelty ne huumausaineet, joita lääketieteessä voidaan käyttää. (Finlex, Huumausainelaki 2008, luku 3.)

## 7. KRISTILLINEN IHMISKÄSITYS JA EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ

Kirkon näkökulmasta ehkäisevässä päihdetyössä tärkeintä on että kirkko auttaa ihmisiä ja yhteisöjä arjessa selviytymisessä ja tukee terveitä elämäntapoja ja vastuullista käyttäytymistä. Kirkon päihdestrategiassa painotetaan että kaikki seurakuntien toiminta on ehkäisevää päihdetyötä. (Kirkon päihdestrategia i.a.)

Kirkon päihdestrategiassa kerrotaan, että kirkolla on keskeinen asema suomalaisessa yhteiskunnassa Sosiaali- ja terveysministeriön alkoholiohjelman mukaan. Kirkko kohtaa työssään ihmiset yksilöinä ja toiminnallaan tukee yhteisöllisyyttä ja lähiyhteisöjen vahvistumista. Sillä on myös laaja-alainen kokemus alkoholihaittojen vähentämisestä. (Kirkon päihdestrategia i.a.)

Ehkäisevä päihdetyö on terveyden edistämistä, millä tarkoitetaan fyysisen, psyykkisen, hengellisen ja sosiaalisen terveyden edistämistä. Kirkko arvostaa terveyden puolesta tehtyä työtä ja tahtoo tuoda myös oman panoksensa siihen. Kirkon ydinsanomaan kuuluu että jokainen voi kokea armon ja anteeksiantamuksen sekä löytää elämälle merkityksen ja tarkoituksen. Seurakunta yhteisönä tukee sosiaalista vastuuta ja osallistuminen seurakunnan toimintaan vähentää tilaisuuksia päihteiden käytölle. Seurakunnan työntekijät myös pääsevät lähelle ihmisten arkea, mistä he voivat huomata kytevät tai akuutit päihdeongelmat. (Kirkon päihdestrategia i.a.)

Kirkon on tärkeä tukea ihmisiä jotka ovat valinneet täysraittisuuden, erityisesti nuoria ja opiskelijoita. He voivat kokea kaveripaineen sekä ympäröivän kulttuurin painostavan päihteiden käyttöön. Ehkäisevän päihdetyön tavoite vähentää päihdehaittoja sen sijaan että ajaisi täysraittiuutta tulee ottaa huomioon. On kuitenkin tiettyjä ajanjaksoja, joihin kuuluu raittius, kuten lapsuus ja nuoruus, raskaus, työpaikat ja liikenne. (Kirkon päihdestrategia i.a.)

Kristillisen käsityksen mukaan ihmisellä on loukkaamaton arvo Jumalan kuvaksi luotuna olentona ja tätä kautta on Jumalan huolehtivan ja pelastavan rakkauden kohde. Ihminen ei ole hankkinut tai ansainnut arvoaan vaan se on saatu lahjana



Jumalalta. Se on ehdoton ja kaikilla ihmisillä on sama arvo. (Kirkon päihdestrategia i.a.)

Ihmisessä on ruumiillinen, sosiaalinen, henkinen ja hengellinen ulottuvuus, jotka ovat samanaikaisia näkökulmia ihmisenä olemiseen. Nämä ulottuvuudet ovat erottamattomia, eivätkä ne ole keskenään eriarvoisia. Se mitä koemme ja olemme henkisinä ja sosiaalisina olentoina, näkyy usein meidän fyysisessä olemuksessamme. Kristillisen ajattelutavan mukaan ihminen on itselleen salaisuus, transsendentaalinen olento. Ihmiselle tämän alkuperä, selitys ja päämäärä ovat tämän itsensä ulkopuolella. Hän ei voi myöskään olla oma pelastajansa eikä hänen tarvitse olla oma tuomarinsakaan. (Lindqvist 1997, 34.)

Kaikista luoduista olennoista on ihminen ainoa, jolle Jumala puhuu ja jolta tämä odottaa vastausta. Jumalan ja ihmisen välillä on siis jatkuva dialogi. Ihminen on autonominen olento mutta myös Jumalasta ehdottoman riippuvainen. Jumala on maailmassaan läsnä osallistumassa ihmisen kärsimykseen, anteeksiantavana, synnyttämässä toivoa ja kutsumassa parannukseen. (Lindqvist 1997, 30-32.)

Kaikilla ihmisillä on pimeää puolensa, mikä on seurausta kapinallisesta pyrkimyksestä irrottautua Jumalasta. Ihmisen valtaa epäusko ja hän kieltää olemassaolonsa olevan riippuvainen Jumalasta. Tätä kutsutaan syntiinlankeemukseksi. Ihmisen pimeään puoleen kuuluu myös kärsimys ja sairaus. Ne voivat eristää Jumalasta sekä myös sosiaalisista suhteista. (Lindqvist 1997, 32-33.)

Usein seurauksena synti-armo – opista, sairaus on nähty seurauksena ihmisen väärästä elämästä. Uudessa testamentissa Jeesus kuitenkin kiistää tämän. Sairaus ja synti liittyvät yhteen siinä mielessä, että ne kummatkin edustavat elämää tuhoavia voimia. Sairaus on kuitenkin enemmän sijaiskärsimystä, eikä sairautta ja syntiä tulisi samastaa yksilötasolla. Sairaus ja vammaisuus ovat muotoja ihmisen rajallisuudesta, eivätkä huonommaksi kuin muut. Kristinuskossa syyllisyys on ennen kaikkea jumalasuhteeseen liittyvä asia. (Lindqvist 1997, 35-36, 41.)

Primaaritasoisessa ehkäisevässä päihdetyössä ei kohdata päihdeongelmaisia ihmisiä, mutta nuorten kohtaamisessa voi olla monia yhtäläisyyksiä sielunhoidon kanssa. Sielunhoito on osa ihmisen ruumiillista, psyykkistä, sosiaalista ja hengellistä tarvetta huomioon ottavaa hoitotyötä. Päihteiden käyttöön ja niiden liittyvään pohdintaan voi liittyä paljon rikkinaisyyttä, sairautta, kärsimystä ja syyllisyyttä. Primaaritasoisessa ehkäisevässä päihdetyössä nämä asiat eivät välttämättä kohtaamisessa tule suoraan nuorten kanssa esille, mutta nuorten perheissä ja arjessa alkoholi, tupakka ja muut päihteet saattavat näkyä. (VirtuaaliAMK, Kristillinen ihmiskäsitys, i.a.) Usein Valintojen stoorissa nuoret kysyvätkin: ”miksi aikuiset juovat, jos kerran alkoholi on myrkkyä?”

Sielunhoito on taistelua toivon puolesta epätoivoa vastaan, sillä ilman toivoa ei ihminen voi elää. Toivo on voimavara, joka kasvaa ihmisten keskinäisestä yhteydestä, elämisen hyväksymisestä ja sen iloittamisesta, mikä elämässä on mahdollista. Toivo on toinen nimi Jumalan läsnäololle. (Lindqvist 1997, 37.)

Sielunhoidon välineenä on käytetty keskustelua, joka tässäkin yhteydessä on hyvä keino. Valintojen stoorissa nuoret tuovat usein esiin hyvinkin syvällisiä kysymyksiä päihteistä ja niiden käytöstä sekä niihin liittyvistä sosiaalisista paineista, joista syntyy nuorten kanssa paljon keskustelua. Sielunhoidossa tärkein työkalu on aktiivinen kuuntelu, jossa työntekijä aktiivisesti on kiinnostunut asiakkaan kohtaamisesta. Keskustelussa asiakas saattaa nostaa esiin konkreettisia kysymyksiä teemoista, mutta asiakas saattaa myös haluta purkaa omia tunteita aiheisiin liittyen. (Sakasti, i.a.) Haastattelujen yhteydessä haastattelemamme opettaja kertoi, että oppilaat tulevat usein pitkänkin ajan kuluttua kysymään opettajalta erilaisia kysymyksiä päihteistä. Valintojen stoori saattaa olla hyvin ensimmäinen kimmoke nuorelle lähteä keskustelemaan päihteistä vieraan aikuisen kanssa.

Kristilliseen arvomaailmaan nojaavia päihdetyön muotoja on useita, kuten Kristillinen alkoholisti- ja narkomaaniryö ry (KAN) Kristillinen alkoholisti- ja narkomaaniryö ry tuottaa kristillistä päihdekuntoutusta, tuettua asumispalvelua sekä muita päihde- ja mielenterveyskuntoutujille suunnattuja palveluja. (Kristillinen alkoholisti- ja narkomaaniryö ry i.a.)

## 8. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyömme tutkimus toteutettiin alun perin puolistrukturoituna kyselynä elo-syyskuussa 2015. Kysely lähetettiin niille alakoulujen opettajille, joiden luokat olivat osallistuneet Valintojen stooriin keväällä 2015. Kyselyssä oli 30 kohtaa, joiden perusteella oli tarkoitus selvittää opettajien mielipide palautetunnin sisältöön ja sen järjestämiseen koululla.

Kyselyssä oli alun perin kaksi viikkoa vastausaikaa, jota pidennettiin vielä viikolla, koska vastauksia tuli vain kaksi kappaletta. Kolmen viikon vastausajan jälkeen emme olleet saaneet lisää vastauksia, joten tutkimus osoittautui epäluotettavaksi. Pidimme tähän aikaan tiiviisti yhteyttä Klaarin kanssa ja pohdimme, miksi vastausten saaminen opettajilta oli osoittautunut hyvin hankalaksi. Tulimme lopputulokseen, jossa totesimme opettajien olevan niin kiireisiä, että lyhyeenkin kyselyyn ei riitä aikaa vastata. Pohdimme myös, oliko Valintojen stoorista kulunut liian kauan aikaa.

Sovimme yhteistyökumppanimme Klaarin kanssa, että tutkimus toteutetaan tämän jälkeen haastatteluna, johon yhdistämme oman havainnointimme keväällä järjestetyissä Valintojen Stooressa. Haastattelimme syys- ja lokakuussa Klaarin työntekijöitä ja tukioppilastoiminnasta vastaavaa opettajaa, joka toimi kyseisessä koulussa samassa verkostossa Klaarin kanssa.

Havainnointimme perustui osallistumiseemme Valintojen stooriin kevään 2015 aikana. Olimme mukana järjestämässä Valintojen stooria eri nuorisotaloilla ympäri Helsinkiä. Havainnoimme sekä Klaarin työntekijöitä, Valintojen stooriin osallistuneita toimijoita että tukioppilaita. Valintojen stoorien jälkeen keväällä kokoustimme yhdessä Klaarin työntekijän Elisa Prepulan kanssa, joka toimi Klaarin puolesta opinnäytetyömme yhteistyökumppanina ja kontaktina, ja keskustelimme havainnoistamme. Keskustelimme havainnoistamme myös paljon keskenämme ja lähdimme heti ideoimaan, millä tavalla Valintojen stooria voitaisiin kehittää. Havainnointimme perusteella saimme paljon erilaisia ideoita ja

näkökulmia siitä, missä Valintojen stoorissa oli onnistuttu ja missä ei ollut onnistuttu.

Suurin osa havainnoistamme liittyi tukioppilaiden osuuteen Valintojen stoorissa. Osa tukioppilaista oli luontevia Valintojen stoorissa ja kykenivät hoitamaan osuutensa hyvin, kun taas osa kaipasi selkeästi lisää koulutusta ja perehdytystä Valintojen stooriin. Teimme samoja havaintoja työntekijöistä. Havaitsimme, että kaikkien aikuisten ei ollut luontevaa ohjata Valintojen stoorissa kaikkia menetelmiä. Persoona vaikuttaa vahvasti sosiaalialan työn tekemiseen. Kaikille ei ole luontevaa käyttää vahvasti toiminnallisia menetelmiä, mutta voi olla vahva teoreettisessa opettamisessa. Jollekulle tämä saattaa olla toisinpäin ja on vahva toiminnallisissa menetelmissä. Tämä tuli myös haastatteluissa esille ja pyrimme ottamaan tämän huomioon kehittämissuunnitelmassamme.

Näiden havaintojen pohjalta lähdimme suunnittelemaan haastattelussa käytettäviä kysymyksiä. Kysymykset toteutettiin niin, että saisimme niiden kautta joko tukea havaintojemme paikkaansa pitävyyteen tai selvyyden siitä, että havaintomme ei ole samoja muiden toimijoiden kanssa. Päätimme tehdä kaksi haastattelua, joista toinen toteutettiin ryhmähaastatteluna.

Ryhmähaastatteluun osallistui kolme Kloorin työntekijää, jotka vastaavat eri alueiden toiminnasta. Haastattelun kokonaiskesto oli n. 15 minuuttia, jota ennen keskustelimme hetken opinnäytetyöstä. Virallista haastattelua ennen kerroimme omista havainnoistamme ja keskustelimme niistä työntekijöiden kanssa. Tätä virallista haastattelua edeltävää keskustelua voidaan pitää ryhmäkeskusteluna, jossa osallistujat olivat vapautuneempia tuomaan omaa mielipidettään esille ja ideoimaan Valintojen stoorin palautetuntia.

Haastattelu suunniteltiin ja toteutettiin 10-kohtaisena, jossa kaikille osanottajille esitettiin samaan aikaan samat kysymykset. Osallistujat olivat meille ennestään tuttuja ja he tunsivat myös toisensa keskenään, joten haastattelutilanne koettiin kaikkien kesken turvalliseksi, eikä haastateltavia tarvinnut ryhmäyttää tai esitellä toisilleen. Kysymykset oli kirjattu ennakoon itsellemme, emmekä kertoneet niitä etukäteen haastateltaville.

Virallisen haastattelun aikana osallistujat vastasivat kysymyksiin selkeämmin ja suorasanaistemmin, kuin aiemmin olleessa ryhmäkeskustelussa. Ryhmäkeskustelun ja virallisen haastattelun vastaukset olivat lähes täysin samoja. Osallistujat olivat pääasiassa vastauksissaan hyvin yksimielisiä, mutta erilaisia mielipiteitä ja ideoita saatiin silti.

Tämän jälkeen kävimme haastattelemassa opettajaa, jolle kerrottiin ensin lyhyesti opinnäytetyöstä ja esitimme samat kysymykset. Vaikka emme tunteneet tai olleet aiemmin tavanneet haastateltavaa, tilanne oli silti luonnollinen ja kotoisa. Haastateltava puhui luontevasti ja hänen vastauksensa oli pidempiä, kuin ryhmähaastattelussa olleiden. Suurin osa molempien haastattelujen vastauksista tuki toisiaan ja vastauksista muodostui meille selkeä kuva, joka tuki oman havainnointimme tuloksia.

## 9. HAASTATTELUJEN ANALYSOINTI

Haastattelujen analysoinnissa käytimme apuna aineistolähtöistä sisällönanalyysia, jonka mallin löysimme Jouni Tuomen ja Anneli Sarajärven (2011) ”Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi” –kirjasta. Aluksi litteroimme haastattelut sanasanalta, jonka jälkeen perehdyimme litteroituihin haastatteluihin. Lähdimme pelkistämään haastattelujen vastauksia kysymyksiin ”kyllä” tai ”ei” –vastauksiksi tai mahdollisimman lyhyiksi haastattelujen perusteella. Loimme taulukon, johon merkitsimme kysymykset ja niiden vastaukset rinnakkain, jotta vastauksia oli helpompi lähteä tulkitsemaan. Tämän jälkeen taulukosta oli helppoa analysoida haastateltavien vastaukset, verrata niitä omiin havaintoihimme ja muodostaa niistä pohja kehittämissuunnitelmalle.

Taulukossa X, Y, Z ja C merkitsevät haastattelemliamme henkilöitä, jotka merkitsimme kyseisellä tavalla säilyttääksemme heidän anonymiteettinsa. Tämän avulla taulukkoa voi myös tulkita objektiivisesti ilman, että tietää missä tilanteessa henkilöä on haastateltu. Tämän lisäksi taulukosta löytyy kysymysten numerot ja taulukon alta löytyy haastattelussa käytetyt kysymykset. Taulukon pohjana käytimme Ikkunoita tutkimusmetodeihin II – kirjasta löytyvää taulukkoa, jossa oli muodostuttu samankaltainen esimerkki matriisi haastattelusta mielenkiinnon mukaan. (Eskola, 2010, 193.) Muokkasimme matriisia niin, että se tuki paremmin tutkimustamme.

Haastattelun tulosten perusteella kaikki vastaajat olivat yksimielisiä kaikissa vastauksissa. Vastaukset myös tukivat meidän omia havaintojamme, joiden perusteella teimme kysymykset. Kysymykset pyrittiin muotoilemaan mahdollisimman avoimiksi ja niin, että ne eivät johdattele haastateltavaa vastaamaan. Vastausten perusteella pystyimme tekemään kehittämissuunnitelman, jossa palautetunti olisi toimivampi osa Valintojen stooria. Vastausten tulos ei yllättänyt meitä, koska omat hypoteesimme vastauksista olivat hyvin samoja. Ainoa yllättävä tekijä oli vastaus liittyen tarinan jatkamiseen, jossa haastattelijat kokivat, että tarinan jatkaminen on hyvä säilyttää vaihtoehtona palautetunnissa. Olimme itse sitä mieltä, että jatkotarinan olisi voinut poistaa palautetunnista kokonaan,

mutta päätimme pitää sen vaihtoehtona, koska haastateltavat olivat kokeneet sen hyväksi menetelmäksi osana palautetuntia.

Haastattelukysymykset:

1. Mitkä ovat valintojen stoorin palautetunnin tärkeimmät elementit?
2. Kaipaanko konkreettista tietoa päihteistä palautetuntiin?
3. Haluaisitko säilyttää tarinan jatkamisen palautetunnissa?
4. Tulisiko palautteen antoa helpottaa? Miten?
5. Onko hyvä käsitellä lasten kirjoittamia kysymyksiä aikuisille myös palautetunnilla?
6. Onko aikuisten yhteistyötahojen yhteydenpito riittävää?
7. Onko tukioppilaiden rooli tarpeeksi selkeä?
8. Onko tukioppilaiden koulutus riittävä?
9. Mitä ajattelet tukioppilaiden käytöstä palautetunnilla?
10. Tulisiko palautetunnin toteuttamisessa olla eri menetelmiä?

	X	Y	Z	C
1.	Kesto & Päih-teet	Kesto & Päih-teet	Kesto & Päih-teet	Kesto & Päih-teet
2.	Ei	Ei	Ei	Ei
3.	Vaihtoehtona	Vaihtoehtona	Vaihtoehtona	Vaihtoehtona
4.	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä
5.	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä
6.	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä
7.	Ei	Ei	Ei	Ei
8.	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä
9.	Hyvä idea	Hyvä idea	Hyvä idea	Hyvä idea
10.	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä

*Taulukko: Haastattelut Valintojen stoorin palautetunnin toimivuudesta ja sisäl- löstä.*

## 10. PALAUTETUNNIN KEHITTÄMISSUUNNITELMA

Kehittämissuunnitelmaa tehdessämme vaihdoimme ensimmäiseksi palautetunnin nimen jatkotunniksi. Kaikki haastateltavat olivat yksimielisiä siitä, että palautteen kerääminen ei ollut tärkein osa palautetuntia, vaan se että Valintojen stoori jatkuu menetelmänä. Haastatteluissa ja omissa havainnoissamme kävi myös ilmi, että tukioppilaita voitaisiin käyttää vertaisohjaajina mukana järjestämässä jatkotuntia. Vertaisohjaajamallin mukaisesti tukioppilaat toimivat tilanteessa vetäjinä ja vertaisina, mutta samalla oman elämänsä asiantuntijoina antamassa nuoremmille nuorille näkökulmia aiheeseen.

Jatkotunnin sisällöstä suunnittelimme kolmeosaisen, johon valitaan kolmesta vaihtoehdosta kaksi toiminnallista menetelmää. Näistä kolmesta menetelmästä jatkotunnista vastaava aikuinen saa valita kaksi. Näiden kahden menetelmän lisäksi on palautteen antaminen, johon on kaksi vaihtoehtoa. Näistä vaihtoehdoista valitaan yksi.

Ensimmäinen menetelmä on jo palautetunnissa käytetty tarinan kirjoittaminen. Haastattelussa haastateltavat kokivat tarinan jatkamisen olevan hyvä vaihtoehto ja he toivoivat, että se säilytetään. Halusimme kuitenkin selkeyttää tarinanjatkoa ja sen ohjeistusta ja ne kirjattiin uusiin ohjeisiin. Lisäsimme myös kolmannen vaihtoehdon tarinan jatkamiseen, koska huomasimme, että alkuperäisistä tarinanjatkamisvaihtoehdoista puuttui lähitulevaisuudessa tapahtuva tarina. Lisäksi kahdessa alkuperäisessä tarinanjatkamisvaihtoehdossa kehoitettiin pohtimaan Valintojen stoorissa esiintyvien henkilöiden sosiaalisia suhteita, mutta niissä ei kehoitettu ollenkaan pohtimaan päihteiden käyttöä ja niitä koskevia valintoja.

Uudeksi vaihtoehdoksi muodostui siis tarina, jossa Valintojen stoorissa esiintyvät Eetu ja Karim käyvät ystävänsä järjestämässä kotibileissä. Ohjeistuksessa kehoitetaan tarinankirjoittajaa pohtimaan päihteisiin liittyviä valintoja.



Toinen vaihtoehtoinen menetelmä on Valintojen vastuu –peli, jonka kehitimme jatkotuntia varten. Valintojen vastuu–pelissä oppilaat valitsevat yhdessä keskustellen erilaisista vaihtoehtoista oman valintansa ja päätyvät lopulta maaliin. Pelissä on aina sama lopputulos – vastuu. Pelin tarkoituksena on herättää nuorille ajatuksia omien valintojen tuomasta vastuusta ja samalla kertoa nuorissa, että he ovat silti lainsilmissä lapsia ja aikuinen on heistä vastuussa.

Kolmas vaihtoehtoinen menetelmä on lasten kirjoittamien kysymysten läpikäynti. Huomasimme, että Valintojen stoorissa lapset kirjoittavat aikuisille kysymyksiä, mutta he eivät saa itse niihin vastauksia. Keräsimme keväällä 2015 järjestettyjen Valintojen stoorien lasten kirjoittamat kysymykset ja koostimme niistä ”Usein kysytyt kysymykset ja niiden vastaukset”–paketin. Kysymyksiä on tarkoitus käydä läpi, keskustellen tukioppilaan kanssa, joka toimii tilanteessa vertaisohjaajana. Tukioppilaan ei oleteta tietävän valmiita vastauksia kysymyksiin, vaan lähtevän yhdessä kuudesluokkalaisten kanssa pohtimaan kysymyksiin vastauksia. Tilanteessa on kuitenkin hyvin tärkeää, että paikalla on myös aikuinen, joko opettaja tai muu verkoston työntekijä, joka seuraa tilannetta päältä päin ja varmistaa sen turvallisuuden.

Palautteen keräämistä varten on kaksi menetelmää. Yksi on hyvin yksinkertainen lappumenetelmä, missä oppilaille jaetaan paperin palaset, joihin he kirjoittavat mielipiteensä koko Valintojen stoori kokonaisuudesta. Palautteet kerätään ja lähetetään Klaari Helsinkiin. Toinen menetelmä on tunnekartta, missä värien ja tunteiden avulla pohditaan, millainen kokemus Valintojen stoori kokonaisuudessaan oli. Tunteita saa lisätä halutessaan ja tunteiden viereen tulee kirjoittaa tai piirtää kyseisestä tunteesta jotain. Nämäkin kerätään ja lähetetään Klaariin.

## 11. POHDINTA JA ARVIOINTI

Opinnäytetyön tutkimuksen tuloksia voidaan pitää helposti epäluotettavina vastausten määrän ja vastausten sisällön takia. Tutkimuksen ongelmaksi muodotui ensimmäisen tutkimuksen epäonnistuttua nopea aikataulu, jonka takia seuraava tutkimuksemme oli myös hyvin suppea, eikä se kerro kuin yhden opettajan mielipiteen ja kolmen Klaari Helsingin työntekijän. Otannaltaan tutkimuksemme on siis hyvin suppea ja jättää monien äänen pois, jotka olisi ollut tutkimuksen kannalta hedelmällistä kuulla.

Pohdimme sitä, miksi opettajien vastaaminen oli niin vähäistä ja vastauksiksi voimme saada vain arvailuja. Mietimme sitä, että ovatko opettajat yksinkertaisesti niin kiireisiä, etteivät he ehdi vastaamaan kyselyyn. Mietimme myös oliko Valintojen stoorista jo liian pitkä aika, sillä Valintojen stoori järjestettiin keväällä 2015 ja me pääsimme tutkimuslupa ongelmien takia tekemään tutkimusta vasta syksyllä 2015. Toisen opettajan eräässä vastauksessa lukikin, että kysymyksiin on vaikea vastata, sillä aikaa on Valintojen stoorista kulunut jo paljon.

Neljän hengen haastattelujen ja meidän omaan havainnointiin verraten saimme hyvin selkeät vastaukset niihin kysymyksiin mitä olimme halunneetkin haastateltaviltamme tietää. Tutkimus on kuitenkin toteutettu anonymisti ja pitämällä huolen siitä, että jokaisella vastaajalla on mahdollisuus vastata oman mielensä mukaisesti haastattelutilanteessa, jolloin tutkimus ja sen tulokset ovat luotettavia. Haastattelututkimuksen tulokset vastasivat lähes täydellisesti omaa havainnointiamme. Pieniä eroavaisuuksia omien havaintojemme ja mielipiteidemme välillä verratessa tuloksiin oli kuitenkin olemassa. Näissä kohdissa kehittämissuunnitelma eteni haastateltavien ajatusten perusteella.

Kehittämissuunnitelman toimivuutta ei voida kuitenkaan vielä arvioida, vaan sen onnistumista voidaan arvioida vasta, kun sitä on kokeiltu käytännössä. Luotamme tutkimuksessa avainhenkilöihimme, eli niihin, joita päädyimme haastattelemaan sekä omiin havaintoihimme niin paljon, että uskomme kehittämissuunnitelmallamme olevan pohjaa. Tiedostamme myös, että kehittämissuunni-

telmamme tarkoittaa lisää töitä sekä lisää ihmisiä, jotta jatkotunti onnistuisi. Tiedostamme myös ettei kaikki sovi kaikille ja vaikka pyrimme tekemään jatkotunnista mahdollisimman helposti lähestyttävän, se ei välttämättä silti istu jokaisen makuun.

Kehittämissuunnitelma toteutettiin innovoimalla sitä yhdessä. Esittelimme parina toisillemme ajatuksia ja ideoita erilaisista menetelmistä, joita jatkotunnilla voitaisiin käyttää ja valitsimme niistä parhaimmat ja mielenkiintoisimmat. Pyrimme pitämään kehittämissuunnitelman nykyaikaisena tekemällä sinne osioita, jotka olisivat helppo ohjata ja olisivat myös oppilaalle elämyksellinen ja opettavainen kokemus. Opinnäytetyömme kehittämissuunnitelma ja siinä käytettävät menetelmät vastaavat nykyaikaista nuorten ehkäisevää päihdetyötä käyttämällä vertaisohjaajia ja keskittymällä enemmän asioiden pohtimiseen, kuin niistä valistamiseen. Sen lisäksi se vastaa uutta ehkäisevän päihdetyön lainsäädäntöä.

Jatkotutkimukseksi ehdotamme seuraavaa kokonaisuutta: jatkotunti tulisi laittaa kokeiluun muutamalle koululle tai muutamalle luokalle. Jatkotunti pidettäisiin normaalisti Valintojen stoorin jälkeen, kuten aikaisempi palautetuntikin on pidetty. Tämän jälkeen pyydettäisiin palautetta oppilailta, opettajilta, tukioppilailta sekä mahdollisesti muilta henkilöiltä, jotka ovat olleet mukana pitämässä jatkotuntia. Palautteen keruussa pyritäisiin selvittämään hyviä ja huonoja puolia uudistetusta palautetunnista eli jatkotunnista. Oliko menetelmiä tarpeeksi? Oliko helppoa pysyä aikataulussa? Oliko ohjeistus selkeä? Sekä muista relevantteja kysymyksiä. Näistä tehtäisiin kooste, jonka perusteella jatkotuntia voitaisiin kehittää lisää.

## LÄHTEET

Aaltola, Juhani; Valli, Raine (toim.) 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus

Finlex, Huumausainelaki, 30.5.2008/373. Viitattu 26.9.2015

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2008/20080373>

Finlex, Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä, 523/2015. Viitattu

26.9.2015 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150523>

Finlex, Alkoholilaki, 8.12.1994/1143. Viitattu 26.9.2015

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19941143>

Finlex, Nuorisolaki, 27.1.2006/72. Viitattu 26.9.2015

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072>

Finlex, Tupakkalaki, 13.8.1976/693. Viitattu 26.9.2015.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1976/19760693>

Helsingin kaupungin Sosiaalivirasto 2009. Miten pähteet vaikuttavat ihmiseen? Juliste.

Helsingin kaupungin tilastokeskus 2012. Nuoret Helsingissä 2011. Helsinki: Edita Prima Oy. Viitattu 27.9.2015.

[http://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/12\\_12\\_11\\_Nuoret\\_helsingissa\\_2011\\_p.pdf](http://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/12_12_11_Nuoret_helsingissa_2011_p.pdf)

Kettunen, Ville 2012. Parempaa palautetta lapsilta - Taidekasvatushankkeessa käytettyjen toiminnallisten palautteenkeruumenetelmien tarkastelu. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Kulttuurituotannon koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Kirkon päihdestrategia. Viitattu 25.10.2015.

[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/D369F10AF9D44A9FC22577A500368BD5/\\$FILE/kirkonpaihdestrategia.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/D369F10AF9D44A9FC22577A500368BD5/$FILE/kirkonpaihdestrategia.pdf)

Klaari Helsingin toimintakokonaisuus 2015. Klaari Helsingin julkaisematon materiaali.

Klaari Helsingin toimintaperiaatteet i.a. Klaari Helsingin julkaisematon materiaali.

Klaari Helsinki – Nuorten ehkäisevää päihdetyötä i.a. Klaari Helsingin julkaisematon materiaali.

Klaari Helsinki i.a. Julkaisematon materiaali.

Klaari Helsinki i.a. Klaari Helsinki. Viitattu 25.8.2015.

<http://klaari.munstadi.fi/valintojen-stoori/>

Klaari Helsinki i.a. Valintojen stoori - Päihdekasvatusta nuorille. Viitattu

3.9.2015. <http://klaari.munstadi.fi/files/2013/11/VS-yleisesittely1.pdf>

Klaari Helsinki i.a. Valintojen stoori. Viitattu 25.8.2015.

<http://klaari.munstadi.fi/valintojen-stoori/>

Klaari Helsinki i.a. Valintojen stoorin toteutus. Viitattu 27.9.2015.

<http://klaari.munstadi.fi/valintojen-stoori/valintojen-stoorin-toteutus/>

Kristillinen alkoholisti- ja narkomaanityö ry i.a. Visio ja toimintaperiaate. Viitattu 22.11.2015. [http://www.kan.fi/visio\\_2](http://www.kan.fi/visio_2)

Kylmänen Petri 2005. Kun kaikki muutkin... Nuorten ehkäisevä päihdetyö. Helsinki: Kustanneosakeyhtiö Tammi.

Lindqvist Martti 1997. Kristillinen ihmiskäsitys. Teoksessa Kirsti Aalto, Matti Esko & Matti-Pekka Virtaniemi (toim.) Sielunhoidon käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy. S. 29-43.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2003. Nuorten vertaisohjaajakoulutus – kokemuksia ja käytäntöjä nuorten vertaisohjauksesta ehkäisevän päihdetyön menetelmänä. Viitattu 21.10.2015.

[http://www.mll.fi/%40Bin/39228/Nuorten\\_vertaisohjaajakoulutus.pdf](http://www.mll.fi/%40Bin/39228/Nuorten_vertaisohjaajakoulutus.pdf)

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2011. Tukioppilastoiminnan opas-materiaalipaketti

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015. Ryhmän toiminta-materiaalipaketti.

Matikka, Anni; Kivimäki, Hanne; Luopa, Pauliina; Nipuli, Suvi; Vilkki, Suvi; Jokela, Jukka; Laukkanen, Essi & Paananen, Reija 2013. Kouluterveyskysely 2013: Helsingin kuntaraportti. Viitattu 27.9.2015.

[http://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/2013\\_Kouluterveyskysely\\_loppuraportti\\_Helsinki.pdf](http://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/2013_Kouluterveyskysely_loppuraportti_Helsinki.pdf)

Maunu Antti 2012. Ryypäämällä ryhmäksi? Ehkäisevän päihdetyön karttalehtiä nuorten ja nuorten aikuisten juomiskulttuureihin. Helsinki: Ehkäisevä Päihdetyö EHYT ry.

- Niemelä Sonja 2009. Nuorten päihdeongelmien ehkäisy ja hoito. Teoksessa Tuukka Tammi, Mauri Aalto & Anja Koski- Jännes (toim.) Irti päihdeongelmista. Porvoo: Edita. S. 49-73.
- Nuorten hyvinvointikertomus i.a. Alkoholin käyttö. Viitattu 27.9.2015.  
<http://www.nuortenhyvinvointikertomus.fi/indikaattorit/elama-ja-terveys/alkoholin-kaytto>
- Nuortenlinkki 2013. Miksi alkoholia juodaan? Viitattu 21.10.2015.  
<http://www.nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/alkoholi/miksi-alkoholia-juodaan>
- Pylkkänen, Sanna; Viitanen, Reijo & Vuohelainen, Elsi 2009. Mitä on nuorisolan ehkäisevä päihdetyö? Laadukkaan päihdekasvatuksen tutkimateriaali. Preventiimi – nuorisolan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus.
- Päihdelinkki 2013. Alkoholinkäyttö Suomessa. Viitattu 21.10.2015.  
<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/alkoholinkaytto-suomessa>
- Päihdelinkki i.a. Kannabis. Viitattu 23.10.2015.  
<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kannabis>
- Päihdelinkki i.a. Tupakka. Viitattu 23.10.2015.  
<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/tupakka>
- Sakasti i.a. Sielunhoidon välineet. Viitattu 25.10.2015.  
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?Open&cid=Content3294EF>
- Sarajärvi, Anneli; Tuomi, Jouni. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Sininauhaliitto i.a. Ehkäisevä ja etsivä päihdetyö. Viitattu 22.11.2015.  
<http://www.sininauhaliitto.fi/organisaatio/jasenjarjestot/ehkaiseva-ja-etsiva-paihdetyo>
- Sininauhaliitto i.a. Sininauhaliitto. Viitattu 22.11.2015.  
<http://www.sininauhaliitto.fi/organisaatio/sininauhaliitto>
- Skarppi vertaisvalistusohjelma, Skarppi vertaisvalistusmalli, toteutus koulussa, kouluttajan käsikirja 2011. Toimitustyö: Anna-Kaisa Haapalainen & Carita Rosenqvist. Aksidenssi Oy.

Smokefree i.a. Tupakointi vaarantaa terveyden. Viitattu 23.10.2015.

<http://www.smokefree.fi/fi/lopettamisen+tuki/tietoa+tupakasta/>

Soikkeli, Markku 2012. Päihdevalistus tutkimuksen valossa. Teoksessa Soikkeli, Markku; Salasuo, Mikko; Puuronen, Anne & Piispa, Matti (toim.) Se toimii sittenkin – kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto. S. 37-43.

Soikkeli, Markku 2002. Miten puhua huumeista. Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino Oy.

Terve.fi i.a. Tutkimus: Kannabis ja alkoholi ovat huono yhdistelmä. Viitattu 23.10.2015. <http://www.terve.fi/alkoholismi/80603-tutkimus-kannabis-ja-alkoholi-ovat-huono-yhdistelma>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 11.3.2015. Ehkäisevä päihdetyö. Viitattu 25.8.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdetyo>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015 Riippuvuutta aiheuttavien aineiden vertailu. Viitattu 23.10.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdetyo/ehkaisevan-paihdetyon-laatu/paihteiden-riippuvuus-vertailu>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos i.a. Päihteet ja riippuvuudet. Viitattu 3.9.2015. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntija-tyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet>

Terveyskirjasto 2013. Energiajuomat. Viitattu 23.10.2015.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=skr00010](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00010)

Terveyskirjasto 2014. Alkoholiriippuvuus (alkoholismi). Viitattu 21.10.2015.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00196](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00196)

Tieteen kuvalehti 13.03.2013. Nikotiini tekee kasvista vastenmielistä syötävää.

Viitattu 23.10.2015. <http://tieku.fi/luonto/kasvit/nikotiini-miksi-tupakkakasvi-tuottaa-nikotiinia>

Tohtori.fi 2011. Tupakkatuotteiden historia lyhyesti. Viitattu 23.10.2015.

<http://www.tohtori.fi/?page=7743008&id=3069873>

Tohtori.fi i.a. Poltatko sähkötupakkaa? Nämä asiat sinun tulisi tietää. Viitattu 23.10.2015. <http://www.tohtori.fi/?page=7743008&id=3766811>

Valintojen stoori – päihdekasvatusta nuorilla, opas toteuttajille ja kouluille i.a. Viitattu 28.9.2015. [http://klaari.munstadi.fi/files/2013/12/Valintojen-stoori\\_opas1.pdf](http://klaari.munstadi.fi/files/2013/12/Valintojen-stoori_opas1.pdf)

Valintojen stoori – päihdekasvatusta nuorille i.a. Viitattu 27.9.2015. <http://klaari.munstadi.fi/files/2013/11/VS-yleisesittely1.pdf>

Valintojen stoori – päihdekasvatusta nuorille, toimijoiden perehdytys i.a. Viitattu 27.9.2015. <http://klaari.munstadi.fi/files/2014/01/VS-Perehdytys-2014-muistiinpanoilla.pdf>

Valintojen stoori – päihdekasvatusta nuorille, välineet, jotka tarvitset Valintojen stoorin toteutusta varten i.a. Viitattu 28.9.2015. <http://klaari.munstadi.fi/files/2014/04/V%C3%A4lineet.pdf>

Valvira 2010.Myynti ja muu luovuttaminen. Viitattu 23.11.2015. [http://www.valvira.fi/tupakka/tupakkatuotteiden\\_saatavuuden\\_rajoittaminen\\_alaikaisilta/myynti\\_ja\\_muu\\_luovuttaminen](http://www.valvira.fi/tupakka/tupakkatuotteiden_saatavuuden_rajoittaminen_alaikaisilta/myynti_ja_muu_luovuttaminen)

Valvira 2011. Sähkösavuke. Viitattu 22.11.2015. <http://www.valvira.fi/tupakka/sahkosavuke>



Liite 1. Ohjeistus, joka lähetetään opettajille palautetunnin pitämistä varten.

VirtuaaliAMK i.a. Kristillinen ihmiskäsitys. Viitattu 25.10.2015.

<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0407016/1138352400309/1157026947138/1157030182944/1157031586079.html>



## **PALAUTETUNTI OPPILAILLE**

Valintojen stoori -vierailun jälkeen luokanopettaja ohjaa teemaan liittyvän oppitunnin, jossa oppilaat antavat sähköisesti palautteen menetelmästä. Lisäksi oppilaat kirjoittavat Valintojen stoorissa käytyyn tarinaan mieleisensä jatkon. Näin taataan, että keskustelu voi jatkua myös luokissa opettajan johdolla. Luokka voi halutessaan valita oppilaiden kirjoittamista tarinoista yhden tai useammankin, jotka lähetetään alueen Klaari-koordinaattorille sähköpostitse. Tarinat julkaistaan Klaari Helsingin kotisivuilla keväällä 2015.

### **Palautetunnin tavoitteet**

- Oppilaat voivat purkaa Valintojen stoorin herättämiä kysymyksiä yhdessä muiden kanssa.
- Oppilaat pääsevät palauttamaan muistiin Valintojen stoorin tarinan sekä pohtimaan mitä tarinan henkilöille voisi mahdollisesti tapahtua tulevaisuudessa kirjoittamalla Valintojen stoorin tarinasta jatkotarinan.
- Opettaja saa keskusteluiden ja tarinoiden avulla kuvan, mitä oppilaat ajattelevat päihteisiin liittyvistä asioista ja niiden kokeilun ja käytön taustalla vaikuttavista tekijöistä.

### **TARINAN JATKON KIRJOITTAMINEN KOULUSSA (20 – 30MIN)**

**Kirjoita jatkoa Valintojen stoorin tarinaan. Mitä tarinan henkilöille tapahtui kotibileiden jälkeen?**

Muistin virkistykseksi voidaan katsoa Valintojen stoorin aloitusvideo

<https://www.youtube.com/watch?v=m5DjJm8wZL4>

#### **Vaihtoehto 1.**

Pohdi tarinassasi, mitä nuorten elämään kuuluu ensi syksynä, kun Emma, Helmi ja Sofia aloittavat 8. luokan, Eetu ja Karim 9. luokan ja Daniel peruskoulun jälkeisen opiskelun. Voit kirjoittaa Valintojen stoorin tarinalle jatkon yhdestä henkilöstä tai voit kirjoittaa koko kaveriporukasta kertovan tarinan.

Voit pohtia tarinassasi esimerkiksi: Mitä kaveripiirille kuuluu? Miten kotibileet vaikuttivat nuorten ja vanhempien väleihin? Mitä nuorten elämässä tapahtuu seuraavaksi?

**Vaihtoehto 2.**

Kirjoita tarina, mitä nuorelle/nuorille kuuluu, kun he ovat täyttäneet 19 vuotta. Voit kirjoittaa Valintojen stoorin tarinalle jatkon yhdestä henkilöstä tai voit kirjoittaa koko kaveriporukasta kertovan tarinan. Voit pohtia tarinassasi esimerkiksi: Ketkä ovat kavereita edelleen? Mitä nuorten elämässä tapahtuu seuraavaksi?

## LIITE 2. VALINTOJEN STOORI – JATKOTUNTI

Valintojen stoorin jatkotunnin tavoitteena on tehdä Valintojen stoorille selkeä lopetus. Jatkotunnin voi pitää joko opettaja tai muu työntekijä yhdessä tukioppilaan kanssa. Jatkotunti on kolmeosainen, joka koostuu kahdesta osallistavasta menetelmästä sekä palautteen antamisesta. Valittavana on kolme eri osallistavaa menetelmää: tarinan jatkaminen kirjoittamalla, valintojen vastuu –peli ja usein kysytyt kysymykset. Näistä valitaan kaksi. Palautteen antaminen on kiinteä osa jatkotuntia, mutta kahdesta menetelmästä valitaan yksi. Tukioppilaat ja vastuussa oleva aikuinen voivat yhdessä valita menetelmät, jotka vastaavat tukioppilaiden osaamisaluetta parhaiten ja mitkä heidän on turvallisinta pitää sekä mitkä menetelmät sopivat ryhmälle parhaiten.

Tukioppilaan rooli jatkotunnilla on toimia luokan oppilaita kohtaan vertaisohjaajana. Vertaisohjaaja ohjaa menetelmiä ja keskustelua luennoimatta. Hän pohtii vertaisena esille nousevia kysymyksiä toimien samalla oman elämänsä asiantuntijana. Aikuisen rooli jatkotunnilla on silti hyvin tärkeä. Aikuisen tulee olla tilanteessa läsnä sivustaseuraajana, joka antaa luokan keskustella vapaasti tukioppilaan kanssa, mutta varmistaa silti tilanteen turvallisuuden ja sujuvuuden. Aikuinen voi olla luokan oma opettaja, tukioppilasohjaaja tai muu verkostossa toimiva työntekijä. Ihanteellista olisi, että tukioppilaat saisivat näkyvimmän roolin jatkotunnin pitämisestä, mutta tätä voidaan varioida luokan ja tukioppilaiden tarpeiden mukaan.

Ajat, jotka ovat merkitty kunkin menetelmän perään, ovat suuntaa antavia. Jatkotunti on yhden oppitunnin mittainen eli 45 minuuttia. On siis tärkeää huolehtia aikataulusta, jotta kaikki menetelmät saadaan käytyä läpi. Pidä siis huoli kellosta. Joihinkin menetelmiin voi mennä enemmän aikaa kuin toisiin, riippuen luokasta. Ole silti realistinen, vaikka osallistavien menetelmien kanssa voisi käyttää paljon aikaa, ei muutama minuutti luultavasti riitä koko luokan palautteen keruuseen.

Valitse seuraavista menetelmistä kaksi.

### ENSIMMÄINEN MENETELMÄ: TARINAN JATKON KIRJOITTAMINEN (15- 25 MIN)

Kirjoita Valintojen stoorin tarinaan loppu. Mitä tarinan henkilöille tapahtui kotibileiden jälkeen? Muistinvirkistykseksi voidaan katsoa Valintojen stoorin aloitusvideo tai näyttää kuvaa Valintojen stoorissa esiintyvistä hahmoista.

<https://www.youtube.com/watch?v=m5DjJm8wZL4>

Oppilas saa itse valita kolmesta seuraavasta vaihtoehdosta mistä hän haluaa kirjoittaa.

#### Vaihtoehto 1. (ALKUPERÄINEN)

Pohdi tarinassasi, mitä nuorten elämään kuuluu ensi syksynä, kun Emma, Helmi ja Sofia aloittavat 8. luokan, Eetu ja Karim 9. luokan ja Daniel peruskoulun jälkeisen opiskelun. Voit kirjoittaa Valintojen stoorin tarinalle jatkon yhdestä henkilöstä tai voit kirjoittaa koko kaveriporukasta kertovan tarinan. Voit pohtia tarinassasi esimerkiksi: Mitä kaveripiirille kuuluu? Miten kotibileet vaikuttivat nuorten ja vanhempien väleihin? Mitä nuorten elämässä tapahtuu seuraavaksi?

#### Vaihtoehto 2. (ALKUPERÄINEN)

Kirjoita tarina, mitä nuorelle/nuorille kuuluu, kun he ovat täyttäneet 19 vuotta. Voit kirjoittaa Valintojen stoorin tarinalle jatkon yhdestä henkilöstä tai voit kirjoittaa koko kaveriporukasta kertovan tarinan. Voit pohtia tarinassasi esimerkiksi: Ketkä ovat kavereita edelleen? Mitä nuorten elämässä tapahtuu seuraavaksi?

### Vaihtoehto 3. (UUSI)

Kirjoita tarina, jossa Eetun ja Karim vierailevat Valintojen stoorin tapahtumista muutaman viikon kuluttua heidän ystävänsä kotibileissä. Millaisia valintoja nuoret tekevät siinä tilanteessa?

### TOINEN MENETELMÄ: VALINTOJEN VASTUU – PELI (15- 20 MIN)

Valintojen vastuu pelissä luokka pelaa yhdessä yhtenä joukkueena. Valintojen vastuu –peliä voi pelata interaktiivisesti powerpoint- ohjelman avulla tai niin, että pelinvetäjä lukee kysymykset paperilta. Pelissä pelinvetäjä esittelee pelin testiluontaisena pelinä, mutta todellisuudessa kaikki vastaukset johtavat samaa reittiä samaan lopputulokseen. Tätä ei kerrota peliä esiteltäessä, vaan vasta pelin lopussa. Lopputuloksena pelissä on vastuu, joka avataan nuorille viimeisessä kohdassa. Nuorille kerrotaan omien valintojen vastuusta, eli miten omat valinnat vaikuttavat nuoren omaan elämään. Vastuussa painotetaan myös, sitä että aikuiset ovat lainsilmissä vastuussa nuorista.

Luokasta riippuen voidaan pitää niin sanottuna huutoäänestyksenä, eli oppilaat saavat vapaasti perustella, minkä vaihtoehdon valitsevat. Jotta jokainen saisi ilmaista mielipiteensä, on käsiäänestys hyvä. Oppilaita pyydetään nostamaan kätensä vaihtoehdon kohdalla, jota tahtoo äänestää. Eniten ääniä voittanut valitaan. Tämä ei tietenkään tarkoita, etteikö ääntäkin saisi käyttää, sitä mitä luultavammin ilmenee kuitenkin. Muista pitää reipas tahti yllä, äläkä jää turhaan vatvomaan kysymyksiä. Tässä pelissä tärkein on lopputulos.

### Kysymykset:

1. Muutama luokkalaisesi poistuu välitunnilla koulun alueelta läheiseen metsään ja pyytävät mukaasi.
  - a. Lähdet kavereittesi perään ja pyydät heitä tulemaan takaisin koulunalueelle.
  - b. Lähdet mukaan sen kummempia ihmettelemättä.
2. Koulun alueen ulkopuolella kavereillasi on mukana aski tupakkaa. Kaikki ottavat askista yhden savukkeen ja alkavat polttaa. Myös sinulle tarjotaan tupakkaa.
  - a. Kieltäydyt tupakasta
  - b. Otat tupakan ja poltat sen
3. Palaatte takaisin luokkaan. Opettaja ihmettelee, kun luokassa tuoksuu hasulta.
  - a. Kerrot opettajalle tupakoinnista
  - b. Istut hiljaa pakoillaan, etkä varmasti kieli opettajalle.
4. Jäätte kiinni tupakoinnista! Opettaja antaa kaikille osallisille jälki-istuntoa ja ilmoittaa asiasta kaikkien kotiin.
  - a. Kerrot rehellisesti vanhimillesi tapahtuneesta ja kärsit seuraukset
  - b. Valehtelet tilanteen olleen väärinkäsitys ja ettei sinulla ollut osaa asiaan.
5. Tulee viikonloppu. Samat kaverit pyytävät sinua lähtemään mukaan, jonkun vanhemman oppilaan kotiin. Oppilaan vanhemmat ovat poissa kotoa ja hän on kutsunut salaa vieraita.
  - a. Päätät lähteä juhliin, ethän sinä ole vastuussa juhlista.
  - b. Et lähde juhliin, koska ne on luvatta järjestetty.
6. Olet käyttäytynyt tupakkakokemuksen jälkeen kotona hyvin ja vanhempasi antavat sinun lähteä käymään lauantai-iltana ulkona. Lähdet käymään kotibi-

leissä, koska kaikki kaverit ovat siellä. Kotibileiden pihalla on muutama tuntematon tyyppi, jotka tarjoavat sinulle olutta.

- a. Otat hörpyn, koska et kehtaa kieltäytyä ja annat pullon takaisin.
- b. Otat pullon mukaasi ja päätät mennä käymään sisällä bileissä.

7. Voi ei! Poliisi saapuu paikalle mölyn takia.

- a. Juokset läheiseen metsään karkuun poliiseja.
- b. Jäät kiltisti paikallesi ja tervehdit kohteliaasti poliiseja.

8. Poliisi ottaa kiinni kaikki paikalla olevat alaikäiset ja pyytävät vanhempien puhelinnumeroita.

- a. Annat poliiseille väärä numeron.
- b. Annat poliiseille oikean numeron.

9. Kotona odottavat vihaiset vanhemmat. Vanhemmat ovat kuulleet bileistä ja haistavat sinun juoneen alkoholia.

- a. Kerrot vanhemmille rehellisesti illan tapahtumat ja pyydät anteeksi.
- b. Ilmoitat vanhemmille heidän olevan tiukkapipoisia ja että he piilaavat sinun nuoruutesi.

10. Vastuu.

Jokainen ihminen on vastuussa omista teoistaan ja valinnoista. Jokaisella teolla ja valinnalla on jokin seuraus, joka vaikuttaa henkilön omaan elämään tai mahdollisesti myös hänen läheistensä elämään. 15-vuotiaana alkaa rikosoikeudellinen vastuu, jolloin yli 15-vuotiaat ovat vastuussa korvaamaan ja kärsimään omat rikoksensa. Suomen lain mukaan, jokainen alle 18-vuotias on lapsi ja heistä vastuussa on heidän huoltajansa. Jokaisella ihmisellä tulisi olla turvallinen läheinen, jolle nuori tai lapsi voi puhua ja kysyä päihteisiin liittyvistä asioista. Tämä aikuinen voi olla huoltaja, nuorisotyöntekijä, opettaja tai muu turvallinen aikuinen lähipiiristä.

## KOLMAS MENETELMÄ: NUORTEN KYSYMYKSET AIKUISILLE (15-25 MIN)

Nuoret ovat Valintojen stoorissa kirjoittaneet aikuisille kysymyksiä, joita on herännyt Valintojen stoori tunnilla. Seuraavassa esitetään aiheittain lasten useimmin kysyttyjä kysymyksiä, sekä näille faktapohjaiset vastaukset. Kysymyksiä on tarkoitus pohtia yhdessä nuorten kanssa. Valmiiksi annetut vastaukset ovat ohjenuorana keskustelulle, tarkoitus ei ole luennoida aiheista. Tukioppilaan tehtävä on toimia vertaisohjaajana ja ohjata keskustelun etenemistä. Tukioppilaan ei tarvitse tietää valmiita vastauksia kysymyksiin, mutta on hyvä ettei keskustelu päädy arvailulle. Tätä varten on tähän kirjattu vastaukset usein kysyttyihin kysymyksiin. Mikäli tukioppilas ei osaa vastata esitettyyn kysymykseen, on hänellä oikeus ja velvollisuus kysyä paikalla olevalta aikuiselta.

Nuoret kirjoittavat Valintojen stoori- tunnilla kysymykset aikuisille. Opettaja kerää kysymykset itselleen ja kysymyksistä raakataan asiattomat kysymykset pois. Kysymyksiin, jotka jäävät jäljelle, pohditaan yhdessä nuorten kanssa vastauksia. Kysymykset voidaan käydä läpi joko koko luokan kesken tai pienryhmissä, tarpeen mukaan.

## ALKOHOLIIN LIITTYVÄT KYSYMYKSET

### 1. Mitkä ovat alkoholijuomien ikärajat? Miksi ne ovat sellaiset kuin ovat?

Alkoholilaissa on määritelty ikärajat, jotka koskevat alkoholin myyntiä ja anniskelua. Lasten ja nuorten suojaamisen lisäksi lailla on tarkoitus ehkäistä alkoholipitoisista aineista aiheutuvia yhteiskunnallisia, sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja. Alkoholijuomat lajitellaan mietoihin ja väkeviin juomiin. Mitä enemmän prosentteja juomassa on, sitä väkevämpi juoma. Miedot alkoholijuomat sisältävät vähintään 2,8 % alkoholia ja korkeintaan 22 %. Väkevissä alkoholijuomissa on 22-80 % alkoholia. Mietoja alkoholijuomia saa ostaa 18 vuotta täyttänyt ja väkeviä 20 vuotta täyttänyt henkilö. (Skarppi vertaisvalistusohjelma 2011, 53.)



**2. Miksi alkoholia juodaan? Miksi sitä juodaan juhlissa? Miksi nuoret juovat? Miksi jotkut juovat stressaantuneina? Mitä on kohtuukäyttö? Kuinka paljon pitää juoda, että tulee humalaan?**

Alkoholi liittyy vahvasti kulttuuriimme ja suomalaiseen alkoholikulttuuriin kuuluu usein humalahakuisuus (Skarppi vertaisvalistusohjelma 2011, 58) ja se liitetään useimmiten erityis- ja juhlatilaisuuksiin. Suurin osa alkoholikulutuksesta sijoittuu viikonloppuihin. Alkoholin sosiaalisuutta palveleva luonne lienee sen suurin kulutuksen syy. (Päihdelinkki, Alkoholinkäyttö Suomessa 2013.) Alkoholi myös vahvistaa tunteita, rentouttaa, antaa rohkeutta ja nostaa hetkellisesti mielialaa, nämä ovat syynä sille, miksi alkoholia käytetään (Nuortenlinkki, Miksi alkoholia juodaan? 2013.)

Nuoret perustelevat alkoholinkäyttöä hyvin samanlaisin perustein kuin aikuisetkin: alkoholin avulla juhlitaan ja rentoudutaan. Alkoholia koskevia valintoja tehdessä oleelliseksi nousevat kavereiden odotukset tai mitä kuvittelee, että he odottavat sekä kuvitelma että ”kaikki juo”, mikä ei pidä paikkaansa. Alkoholin kokeiluun liittyy usein uteliaisuus, seurallisuus, kavereiden tai muun ympäristön antama esimerkki ja aikuisuus. Nuorille alkoholi voi olla niin sanotusti ajokortti aikuisuuteen. Nuorten juomiseen liittyy vahvasti porukassa juominen ja ajatus siitä, että jos muutkin juovat minunkin täytyy. (Skarppi vertaisvalistusohjelma 2011, 56 & 58.)

**3. Mitä on alkoholi? Aiheuttaako alkoholi muuta kuin humalaa? Miksi alkoholista tulee humalaan? Miltä humala tuntuu? Miten alkoholi vaikuttaa nuoreen?**

Alkoholi, eli  $C_2H_5OH$ , on päihdyttävä aine, joka syntyy kun sokeripitoinen neste käy hiivasienten tai bakteerien vaikutuksesta. Alkoholijuomissa käytetty alkoholi eli etanoli, lamauttaa aivotoimintaa sekä vaikuttaa keskus- ja ääreishermostoon. Tätä kutsutaan humaltumiseksi.

Alkoholi vaikuttaa eritavalla eri ihmisiin, alkoholi vaikuttaa myös eritavalla aikuisen kuin nuoreen. Humalan voimakkuuteen vaikuttaa monet tekijät, kuten ikä, paino, sukupuoli, uni ja ruoka. Humalatilán syntyyín vaikuttavat juodun alkoholin määrä, juomisen nopeus sekä toleranssi eli sietokyky. Vaikka juomismäärä olisi sama, voivat seuraukset olla erilaiset eri henkilöillä. Humala heikentää ihmisen toimintakykyä, laskee suoritus- ja arvostelukykyä, vaikuttaa motoriikkaan ja reaktioaikaan sekä heikentää kipukynnystä. Tämä johtaa siihen, että humalassa tapaturmariski kasvaa. (Skarppi vertaisvalistusohjelma 2011, 53-58.)

Nuorten elimistö ei ole vielä täysin kehittynyt ja tätä kautta haavoittuvaisempi alkoholin vaikutuksille; ihmisen aivot kehittyvät aina noin 25 ikävuoteen asti. Alkoholin haitat ovat elimistölle suurempia, mitä nuorempana aloittaa alkoholin käytön. Alkoholi saattaa aiheuttaa kehittyviin aivoihin toimintahäiriöitä sekä häiriöitä henkiseen kehitykseen. Jo alkoholin raju kertakäyttö voi vahingoittaa aivoja, jonka seurauksena voi olla vakava sairaskohtaus tai jopa kuolema. (Skarppi vertaisvalistusohjelma 2005, 54-56.) Alkoholi on myös riskitekijänä kymmenissä eri sairauksissa, kuten kohonnut verenpaine sekä erilaiset syövät (Helsingin kaupungin Sosiaalivirasto 2009).

#### **4. Mikä on alkoholimyrkytys? Voiko alkoholiin kuolla? Miksi alkoholista voi tulla riippuvaiseksi?**

Mikäli alkoholi pitoisuus nousee yli neljän promillen, on kyseessä alkoholimyrkytys. Tällöin ihminen on juonut alkoholia tajuttomuuteen saakka. Alkoholiin voi kuolla ja alkoholimyrkytyksen ja kuoleman aiheuttavan alkoholiannoksen välinen ero on melko pieni. Mikäli henkilö on saanut alkoholimyrkytyksen, tulee tämä saada asianmukaiseen hoitoon ja on soitettava hätänumeroon 112. (Skarppi vertaisvalistusohjelma 2011, 55.)

Riippuvuus aineeseen syntyy aina käyttämällä sitä, niin myös alkoholiinkin, joten oma valinta on tärkeässä osassa myös alkoholiriippuvuuden syntyä. Riippuvuuden kehittymisessä isossa osassa on ympäristö mutta myös perinnöllisyystekijät. Päihderiippuvuus tarkoittaa pakonomaista tunnetta saada ja käyttää päihteitä ja ihminen on kykenemätön hallitsemaan päihteiden käyttöönsä.

(Skarppi vertaisvalistusohjelma 2011, 58.) Alkoholiriippuvuus eli alkoholismi on krooninen sairaus, jonka voi diagnosoida vain lääkäri (Terveyskirjasto, Alkoholiriippuvuus [alkoholismi] 2014).

Nuorilla tupakka on usein ensimmäinen päihdekokeilu ja tapahtuu tavallisimmin 13- 15-vuotiaana. Myös ensimmäiset alkoholikokeilut ajoittuvat tälle ikävälille. (Niemelä 2009, 49.)

## TUPAKKAAN LIITTYVÄT KYSYMYKSET

### **5. Mitkä ovat tupakkatuotteiden ikärajat? Miksi ne ovat sellaiset kuin ovat?**

Tupakkatuotteiden ikäraja on 18 vuotta. Lainsäädäntö on tehty suojaamaan alaikäisiä sekä muitakin. (Valvira, Myynti ja muu luovuttaminen 2010.) Sähkötupakka ei kuulu tupakkalain alaisuuteen, joten sille ei ole ikärajaa. Mikäli sähkötupakka sisältää nikotiinia, luokitellaan se lääkkeeksi, jolloin se tarvitsee erikoisluvan jotta sitä voi myydä. (Valvira, Sähkösavuke 2011.)

### **6. Miksi ihmiset polttavat? Miksi nuoret polttavat? Onko tupakka hyvää? Miksi tupakka on keksitty? Miksi tupakassa on nikotiinia?**

Ensimmäiset ihmiset, jotka käyttivät tupakkaa nautintoaineena, olivat Väli- ja Pohjois- Amerikan intiaanit. Ensimmäiset todisteet tupakan lehtien polttamisesta ajoittuvat ajalle 0-50 jkr. Tuolloin tupakanpoltto oli perulaisten aboriginaalien keskuudessa osa uskonnollisia riittejä. (Luosujärvi 04.11.2011.)

Nikotiini on tupakkakasvin puolustuskeino kasvinsyöjiä vastaan. Nikotiini on ihmiselle riippuvuutta aiheuttava yhdiste. Se on kitkerä vesiliukoinen typpipitoinen kasviemäs, joka vaikuttaa ihmisen lisäksi myös moniin eläimiin kuin hermostomyrkky tai huume. (Tieteen kuvalehti 13.03.2013.)

Nikotiini riippuvuutta aiheuttavana päihteenä on numero yksi, päihittäen esimerkiksi alkoholin ja kokaiinin (Terveystieteiden tutkimuskeskus, Riippuvuutta aiheuttavien aineiden vertailu, 2015). Tästä syystä tupakkatuotteisiin on helppo jäädä koukkuun lyhyelläkin aikavälillä. Tupakoinnin lopettaminen on huomattavasti haastavampaa kuin sen aloittaminen.

### **7. Mikä aine tupakassa on vaarallisin? Mitä jatkuva tupakointi aiheuttaa?**

Tupakan savu sisältää yli 4000 eri kemikaalia, joten on vaikea sanoa juuri yksi niistä, joka olisi vaarallisin. Osa näistä aineista on peräisin tupakkakasvista, osa lannoitteista ja torjunta-aineista. Tupakka sisältää esimerkiksi arsenikkia, joka tunnetaan paremmin rotanmyrkkynä, nikotiinia, mikä on tupakan riippuvuutta aiheuttava aine sekä ammoniakkia, joka on tehokas vessanpesuaine. Tupakan sisältämät vaaralliset aineet vaikuttavat välittömästi ihmisen elimistössä, ne varastoituvat elimistöön ja voivat myöhemmin aiheuttaa vaarallisia sairauksia, kuten syöpää ja keuhkoastma- ja keuhkoemfyseematautia. (Smokefree i.a.)

### **8. Aiheuttaako tupakointi päänsärkyä? Kannattaako polttaa muiden (erityisesti lapsesi) lähellä?**

Tupakointi voi tottumattomilla ja suurina määrinä aiheuttaa pahoinvointia, päänsärkyä, tasapainohäiriöitä, huimausta, mahakipuja ja muita myrkytysoireita. Ihon pintaverenkierto vähenee, mikä heikentää kylmän sietoa. Altistuminen tupakan savulle eli passiivinen tupakointi lisää syöpä- ja keuhkosairauksien sekä sydän ja verisuonitautien riskiä. Raskauden aikana altistuminen tupakan savulle lisää raskauskomplikaatioiden ja kehitysvaurioiden riskiä. (Päihdelinkki, Tupakka i.a.)

### **9. Onko sähkötupakka vaarattomampi kuin normaali tupakka?**

Sähkötupakasta tehdään koko ajan lisää tutkimuksia eikä vielä tiedetä tarpeeksi sen käytön vaaroista. Jo tehdyt tutkimukset osoittavat että, vaikka sähkötupakasta saatavia kemikaaleja on vähemmän kuin tavallisessa tupakassa, on sähkötupakassa silti paljon vaarallisia kemikaaleja. (Tohtori.fi 2014.)

## HUUMAUSAINESIIN LIITYVÄT KYSYMYKSET

### **10. Mitä ovat huumausaineet?**

Huumausaine on oikeudellinen termi, jonka päihde saa sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön päätöksellä. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö pitää ja päivittää huumausaineluetteloa. Huumausaineita kohtaan on yleiskielto Suomessa. Myös lääkkeet, joita käytetään päihtymistarkoitukseseen, käsitetään huumausaineeksi. Sanaa huume käytetään sanan huumausaine synonyymina, mutta sitä käytetään monissa muissakin merkityksessä, joten sanan huumausaine käyttö on suositeltavaa. (Soikkeli 2002, 15-16.) Esimerkkejä huumausaineista ovat: kannabis, kokaiini ja lsd.

### **11. Miksi kannabis on vaarallista? Onko alkoholin juominen ja kannabiksen käyttö samaan aikaan vaarallista? Miltä tuntuu olla pilvessä?**

Kannabiksen pitkäaikaiskäyttö aiheuttaa kognitiivisten kykyjen huononemista. Sen käyttö pienentää aivoja, tuhoaa muistirakenteita sekä selviytyminen kielellistä kyvykkyyttä mittavissa kokeissa on huonompaa. Kannabis lisää akuutin psykoosin riskiä ja voi edesauttaa skitsofrenian puhkeamisessa. Se lisää riskiä masennukseen, ahdistukseen ja mielialahäiriöihin. Kannabiksen polttaminen vaurioittaa hengitysteitä sekä lisää hengitysteiden sairauksia. Sen polttaminen aiheuttaa suun, nielun ja kurkunpään syöpiä. Se altistaa myös sydän- ja verisuonihäiriöille sekä aivoinfarktille. (Päihdelinkki, Kannabis i.a.)

Kannabiksella on piristäviä ja lamauttavia ominaisuuksia sekä lieviä aistiharhoja. Sillä on sosiaalisia sekä sisäänpäin kääntäviä vaikutuksia. Rentoutuminen ja aistikokemukset kasvavat. Aiheuttaa ahdistusta ja paranoiaa, paniikkikohtauksia, sekavuustiloja, harhaisuutta, epämiellyttäviä mielentiloja ja masentuneisuutta. (Päihdelinkki, Kannabis i.a.)

Kannabiksen ja alkoholin yhteiskäyttö tuplaa riskit, jotka perinteisesti yhdistetään runsaaseen alkoholinkäyttöön. Humalassa autoilu, sosiaaliset ongelmat ja itsensä vahingoittaminen olivat kaksi kertaa todennäköisempiä kuin niillä, jotka käyttivät vain alkoholia. (Terve.fi i.a.)

## **12. Tuleeko huumeista sivuvaikutuksia? Kuinka kauan huumeita täytyy käyttää, että kuolee?**

Huumausaineilla on useita sivuvaikutuksia, jotka riippuvat paljon myös huumausaineesta, jota on käytetty. Huumausaineet eivät tarvitse pitkää käyttöhistoriaa tai suurta määrää, jotta seurauksena on kuolema. Jo yhdestä kerrasta voi menettää henkensä. Tietyillä huumeilla on suurempi kuoleman sekä yliannostuksen riski kuin toisilla ja esimerkiksi kannabis ei itsessään ole tappava huume. Koska huumausaineet ovat laittomia, mikään virallinen taho ei valvo niiden turvallisuutta. Huumausaineiden vaikutuksiin vaikuttavat monet tekijät, kuten ikä sekä onko käyttäjän kropassa muita aineita, kuten alkoholia.

## **13. Miksi päihteet ovat niin koukuttavia? Mitä tehdä jos on jäänyt koukuun päihteisiin?**

Yksi päihteiden tunnusmerkki on se, että se on riippuvuutta aiheuttava. Riippuvuuksia on monenlaisia, eivätkä ne ole kovin yksiselitteisiä. Riippuvuudet tavallisesti lajitellaan fyysisiin ja psyykkisiin riippuvuuksiin sekä sosiaalisiin riippuvuuksiin. Fyysisellä riippuvuudella tarkoitetaan aineen aiheuttamia hermoston muutoksia. Kaikilla päihteestä riippuvaisella ihmisellä ei ole välttämättä fyysistä riippuvuutta. Riippuvuus on mielenterveyden häiriö. (Soikkeli 2002, 19-20.)

Jos huomaa jääneensä riippuvaiseksi päihteisiin tai ystävä tai perheenjäsen on, tulee asiasta puhua luotettavalle aikuiselle. Päihteestä riippuen tulee hakeutua oikeanlaiseen hoitoon, mitä voi kysellä esimerkiksi terveyskeskuksesta. Koulun henkilökunnasta opettajat, kuraattori ja terveydenhoitaja osaavat auttaa riippuvuuden käsittelyssä. Myös netistä voi löytää apua esimerkiksi tupakoinnin lopettamiseen. Näistä esimerkkeinä Smokefree ja Stumppi.

## ENERGIAJUOMIIN LIITTYVÄT KYSYMYKSET

### **14. Kumpi on epäterveellisempää energiajuomat vai tupakka?**

Energiajuomia on tutkittu vähäisesti, mutta ne voivat aiheuttaa esimerkiksi sydämen tykytystä, unihäiriöitä ja levottomuutta. Myös energiajuomat voivat aiheuttaa riippuvuutta. (Terveyskirjasto, Energiajuomat 2013.) Kumpikaan ei ole ihmiselle hyväksi, mutta näitä kahta verrattaessa on tupakka epäterveellisempää.

## SOSIAALISIIN SUHTEISIIN LIITTYVÄT KYSYMYKSET

### **15. Miten olisi helpompaa kieltäytyä päihteistä, varsinkin alaikäisenä?**

Kaverille ei ole aina helppoa sanoa ei, ei myöskään silloin kun kyse on päihteistä. Jokaiselle löytyy varmasti oma tapansa, mutta yksi on se, että teet oman valintasi ja tiedät sille perustelut ja kerrot nämä ystävällesi. Älä anna pyörtää päätäsi, sillä valinta on sinun eikä kenenkään muun.

### **16. Miksi täysi-ikäiset ostavat alaikäisille päihteitä?**

Se miksi alaikäisille välitetään päihteitä, on mysteeri. Ehkä siksi, että ajatellaan, ettei se ole niin vakavaa tai sitten ei vain välitetä seurauksista. Jokaisella välittäjällä on varmasti joku syy ja on mahdotonta tietää jokaista. Tulee kuitenkin muistaa että alaikäiselle päihteiden välittäminen on törkeä rikos.

### **17. Miten toimia jos ystävä on humalassa?**

Jos ystävä on humalassa, tulee asiasta ilmoittaa aikuiselle, esimerkiksi ystävän vanhemmille tai omille vanhemmille. Mikäli tämä ei ole mahdollista, tulee soittaa hätäkeskukseen ja kertoa sinne tilanne. Mikäli ystävä on sammunut, tulee tämä siirtää kylkiasentoon ja tarkistaa että tämä hengittää sekä soittaa hätänumeron 112. Tärkeintä on pitää ystävä turvassa ja saada luotettava aikuinen paikalle.

### **18. Mitä pitää muistaa jos järjestää kotibileet? Mikä on raja, jolloin poliisit saa soittaa?**

Muista aina kysyä vanhemmilta lupa kotibileisiin ja kertoa rehellisesti ketkä aiot niihin kutsua. Älä avaa ovea tuntemattomille tai sellaisille, jotka eivät ole kutsuttu. Ei ole myöskään hyvä tehdä esimerkiksi julkista tapahtumakutsua Facebookiin, sillä tieto leviää nopeasti sosiaalisessa mediassa. Mikäli tuntuu siltä, että meno bileissä alkaa käydä ahdistavaksi tai jopa vaaralliseksi, soita poliisit. Hätäkeskukseen saa mieluummin soittaa vähän ajoissa kuin liian myöhään.

### **PALAUTTEEN KERÄÄMINEN (5- 10 MIN)**

Jatkotunnilla on tarkoitus myös kerätä oppilailta palautetta Valintojen stoorista. Palautteen keräämistä varten tarvitaan paperilappuja ja kyniä. Jokaiselle oppilaalle jaetaan yksi paperi, johon oppilasta pyydetään lyhyesti kirjoittamaan mitä Valintojen stoorista jäi mieleen, mitkä asiat ovat hyviä ja mitkä huonoja. Laput kerätään takaisin kirjekuoreen, joka voidaan toimittaa kirjeitse takaisin alueenne Klaari työntekijälle tai kerätä palaute ja lähettää sähköpostilla.



Kysymyksiä palautteen keräämistä varten:

1. Ymmärsitkö mistä Valintojen stoorista oli kyse?
2. Oliko Valintojen stoori mielenkiintoinen?
3. Herättikö Valintojen stoori ajatuksia? Millaisia?
4. Oliko Valintojen stoorin tarina uskottava?
5. Millainen tunnelma Valintojen stoorissa oli?
6. Oliko sinulla mahdollisuus osallistua keskusteluun?
7. Kuunneltiinko sinun mielipiteitäsi?
8. Muuta?

TAI

#### TUNNEKARTTA (10 MIN)

Tunnekartta on paperille tehtävä tunnekarttapohja, johon nuoret saavat valita tunteille eri värejä. Pohjalla on valmiiksi tunteet iloinen, innostunut, surullinen ja tylsistynyt. Jos nuori tahtoo lisätä omia tunteita, on niille jätetty pohjaan tyhjää tilaa, johon hän saa ne itse piirtää. (Kettunen 2012, 22.)

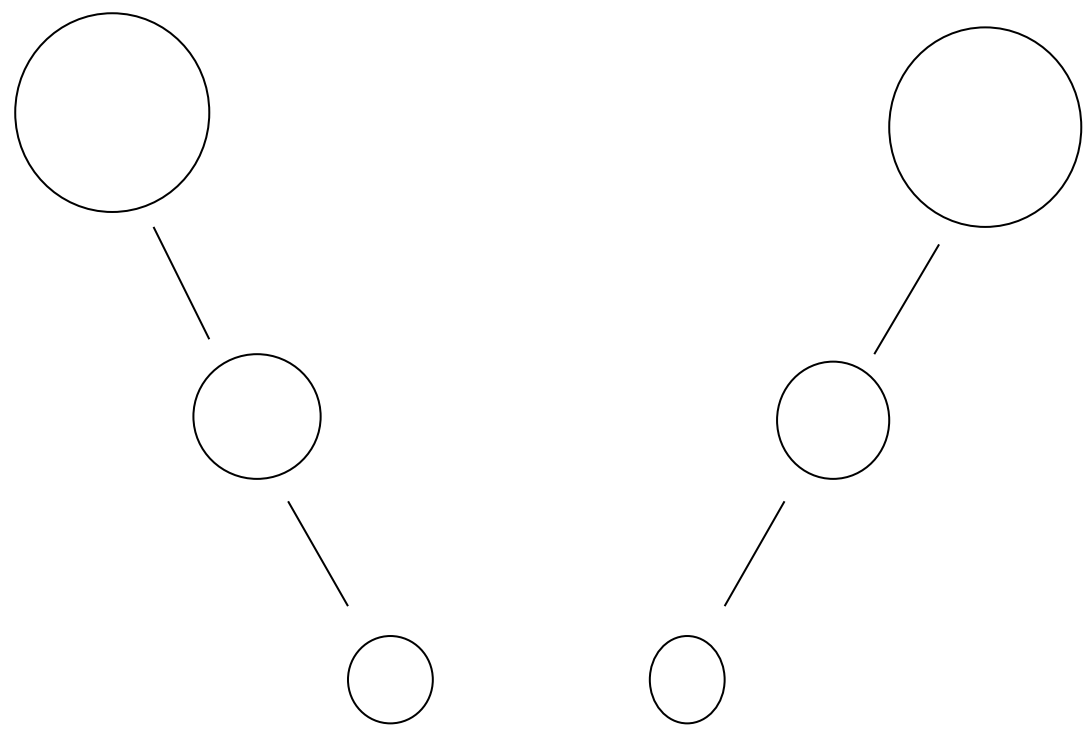
Viivoilla on kolme pistettä, jotka kuvaavat tunteen voimakkuutta. Valittuaan tunteelle värin nuori värittää tunteen voimakkuutta vastaavan pisteen. Keskimmäinen piste on lievin, kauimmaisoin vahvin. Tunteen viereen kirjoitetaan tai piirretään lyhyesti tunteesta lisää ja mikä tunteen on saattanut aiheuttaa. Tekstin voi kirjoittaa tai kuvan piirtää tunnetta kuvaavalla värillä ja siihen voi sekoittaa toista väriä sen mukaan, jos tunteeseen oli sekoittunut joku toinen tunne. Esimerkiksi iloon voi sekoittaa tylsistymisen väriä, mikäli nuori oli samaan aikaan hieman tylsistynyt. Laput kerätään takaisin kirjekuoreen, joka voidaan toimittaa kirjeitse takaisin alueenne Klaari työntekijälle tai kerätä palaute ja lähettää sähköpostilla. Tunnekartan tekemisen avuksi voi näyttää edellisessä kohdassa kirjatut palaut-

teen keruun kysymykset. Kysymykset on tarkoitettu tässä kohdassa esimerkiksi, jotka voivat herättää ajatuksia ja helpottaa palautteen antamista.

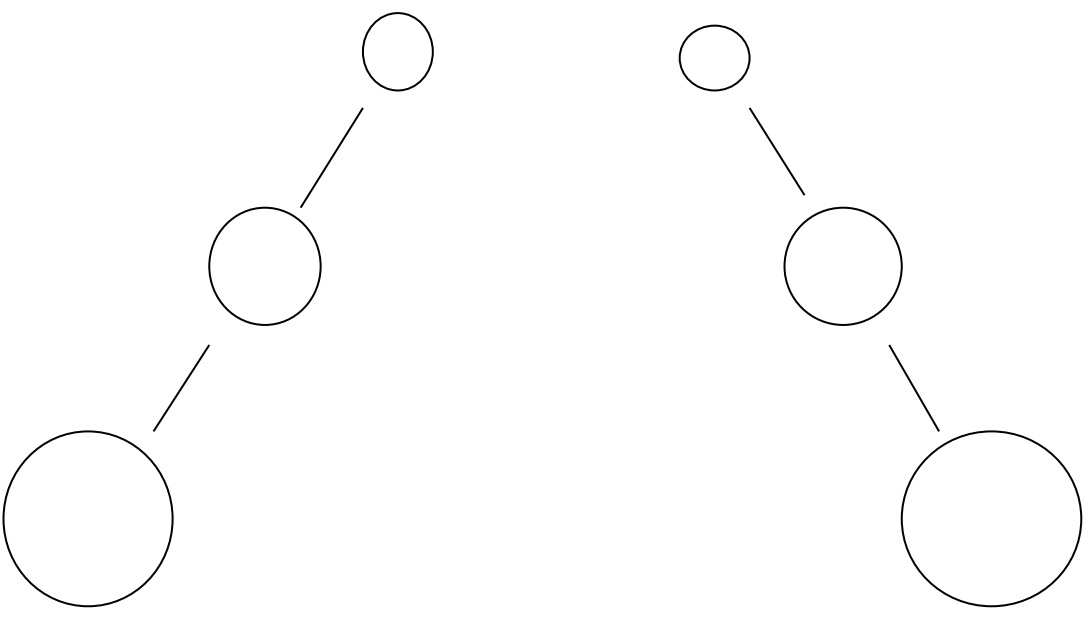
Seuraavalla sivulla on esimerkki tunnekartasta.

Iloinen

Innostunut



Valintojen stoori



Surullinen

Tylsistynyt